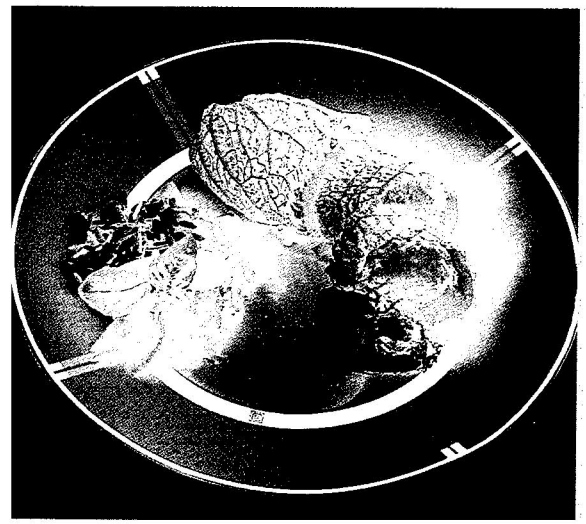
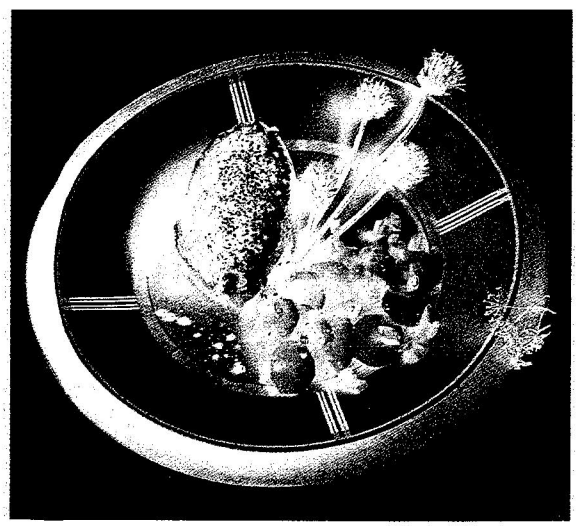
Panasonic

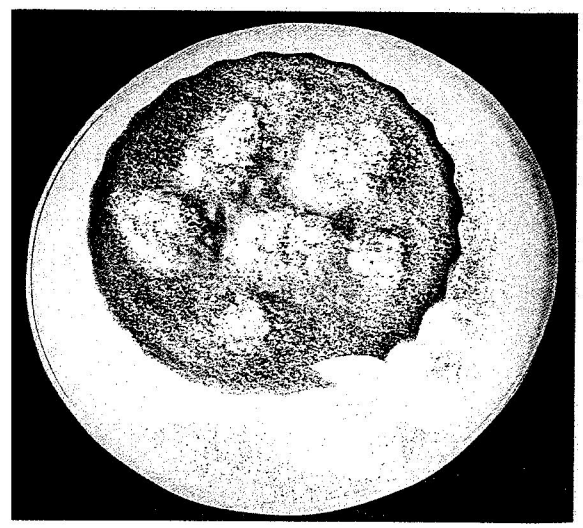
INVERTER

SYSTEM INSIDE

# Bedienungsanleitung und Kochbuch für die Mikrowellengeräte NN-A880 / NN-A850







## Vorwort

### *Herzlichen Glückwunsch*

*Sie haben mit Ihrem Panasonic Mikrowellengerät eine gute Wahl getroffen.*
*Mit diesem modernen Zusatzgerät wird Ihre tägliche Arbeit in der Küche wesentlich erleichtert. Das Mikrowellengerät soll den Gas- oder Elektroherd natürlich nicht vollkommen ersetzen, sondern eben sinnvoll ergänzen. Denn das kann es fabelhaft.*
*Die einzigartige PANASONIC Inverter-Technologie macht es möglich in noch kürzerer Zeit die Lebensmittel noch vitaminschonender anzurichten, und das bei gleichzeitig geringerem Energieverbrauch.*
*Neben dem schonenden Kochen mit Mikrowelle ist das Gerät ein idealer Helfer für die schnelle Zubereitung von Flans und Terrinen oder auch zum Schmelzen von Schokolade und Gelatine.*
*Als besonderen Vorteil bietet Ihnen Ihr Mikrowellen-Kombinationsgerät zusätzlich noch vier Beheizungsarten. Jetzt können Sie sogar Kuchen backen, Fleisch und Geflügel bräunen oder auch Aufläufe gratinieren.*
*Darüberhinaus ermöglichen unsere bewährten Automatikprogramme eine komfortable und sichere Bedienung.*
*Die nachfolgenden Seiten beinhalten die beiden Gerätetypen NN-A880 und NN-A850, die in den Grundfunktionen (Mikrowelle, Beheizungsarten und Kombination) übereinstimmen. Das Modell NN-A850 ist ausschließlich mit einer Gewichtsautomatik ausgestattet, das Gerät NN-A880 hingegen verfügt außerdem über unterschiedliche Sensorautomatikprogramme.*
*Die Erklärung der einzelnen Funktionen, Betriebsarten und Anwendungsmöglichkeiten finden Sie unter den allgemeinen Hinweisen im Kochbuchteil oder auch in der Bedienungsanleitung. Lesen Sie sich diese Seiten bitte sorgfältig durch.*
*Freuen Sie sich auf die leckeren Rezepte, die speziell für Ihr Gerät in der Panasonic-Testküche erprobt wurden. Wir möchten Ihnen hiermit einen Einblick in die Mikrowellen-Kochkunst geben. Damit sind Ihrer Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt und schließlich finden sich natürlich noch viele andere Rezeptideen zum Ausprobieren in Zeitschriften und Kochbüchern.*
*Viel Freude bei der Zubereitung der Speisen und guten Appetit wünscht Ihnen*

*die PANASONIC Deutschland GmbH*

© 2000 by Panasonic Deutschland GmbH
Winsbergring 15
22525 Hamburg

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Panasonic Deutschland GmbH.

# Bedienungsanleitung

ALLGEMEINES:

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes . . . . . 3
Warnung . . . . . 4
Wichtige Hinweise . . . . . 4
Pflege des Mikrowellengerätes . . . . . 5
Technische Daten . . . . . 5

AUSSTATTUNG:

Schematische Ansicht . . . . . 6
Bedienfeld des Mikrowellengerätes **NN-A850** . . . . . 6
Bedienfeld des Mikrowellengerätes **NN-A880** . . . . . 7
Orientierungshilfe für die Wahl des richtigen Zubehörs . . . . . 8

BEDIENUNG:

Einstellen der Uhrzeit . . . . . 9
Bedienerführung . . . . . 10
Leistungs- und Zeiteingabe
▶ für den Betrieb mit Mikrowelle . . . . . 11
▶ für den Betrieb mit Grill . . . . . 12
▶ für den Betrieb mit Umluftgrill . . . . . 12
▶ für den Betrieb mit Heißluft . . . . . 13
▶ für den Betrieb mit Grillheißluft . . . . . 13
▶ für den Kombinationsbetrieb
- Grill + Mikrowelle . . . . . 14
- Umluftgrill + Mikrowelle . . . . . 14
- Heißluft + Mikrowelle . . . . . 15
- Grillheißluft + Mikrowelle . . . . . 15

Betrieb mit Vorheizen . . . . . 16
Sensorautomatik **nur NN-A880** . . . . . 17
Gewichtsautomatik . . . . . 18
Zeitvorwahl und Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit . . . . . 19
Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb . . . . . 19
Kindersicherung . . . . . 20
Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken . . . . . 20

*Fortsetzung nächste Seite*

***Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung durchlesen.***

## Kochbuch

*Fortsetzung*

ALLGEMEINE HINWEISE:


Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes ..... 21
Mikrowellen und ihre Wirkung ..... 22
Die Vorteile der Mikrowelle ..... 22
Praktische Tips ..... 23
Das geeignete Geschirr ..... 24
Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten ..... 24
Die Garzeit im Mikrowellengerät ..... 25
Die Mikrowellenleistungsstufen ..... 25
Der Grill ..... 26
Der Umluftgrill ..... 26
Die Heißluft ..... 27
Die Grillheißluft ..... 27
Die Kombination der Beheizungsarten mit Mikrowelle ..... 28-29
▶ Grill + Mikrowelle ..... 28
▶ Umluftgrill + Mikrowelle ..... 28
▶ Heißluft + Mikrowelle ..... 29
▶ Grillheißluft + Mikrowelle ..... 29
Sensorautomatik (allgemein) ..... 30
▶ zum Erwärmen **nur NN-A880** ..... 31
▶ zum Garen **nur NN-A880** ..... 32
▶ zum Garen und Bräunen **nur NN-A880** ..... 33
Gewichtsautomatik (allgemein) ..... 34
▶ zum Auftauen ..... 34
▶ zum Erwärmen **nur NN-A850** ..... 35
▶ zum Garen **nur NN-A850** ..... 36
▶ zum Kombinationsgaren **NN-A850 und NN-A880** ..... 37-38
Hausgemachte Gerichte ..... 38-40
Funktionen und Zubehör ..... 41


Bitte beachten Sie:

- ▶ Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben, für 4 Personen bestimmt.
- ▶ Die Zeitangaben sind Richtwerte, evtl. Abweichungen (längere oder kürzere Zeiten) sind möglich.

REZEPTTEIL:


Vorspeisen und Zwischengerichte ..... 42-44
Fisch ..... 45-49
Fleisch ..... 50-53
Geflügel ..... 54-57
Gemüse und Beilagen ..... 58-62
Saucen ..... 63-64
Eintöpfe, Suppen und Ragouts ..... 65-68
Aufläufe und Gratins ..... 69-72
Quiches, Pizza und Co. ..... 73-74
Süßspeisen ..... 75-79
Kuchen und Gebäck ..... 80-82


TABELLEN:


Auftauen im Mikrowellengerät (allgemein) ..... 83
Auftauen von Brot, Kuchen und Torten ..... 83
Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst ..... 84
Auftauen von Obst ..... 84
Erwärmen ..... 85
Erwärmen von Babynahrung ..... 85
Garen von Beilagen und Getreide ..... 86
Garen von Gemüse ..... 87-88
Garen von Fisch ..... 89
Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast ..... 89
Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK) Fertiggerichten ..... 90
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK) Gemüse ..... 90
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK) Fisch ..... 91
Aufbacken von Brötchen ..... 91
Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten ..... 92-93

ALPHABETISCHES REZEPTREGISTER ..... 94-96

TIPS UND TRICKS ..... 97

# Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes

## Verwendung des Gerätes

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Behandlung und Zubereitung von Lebensmitteln entsprechend der nachfolgenden Bedienungsanleitung zu verwenden.
2. Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch konzipiert.

## Auspacken des Gerätes

Das Gerät auspacken, sämtliches Verpackungsmaterial entfernen. Überprüfen Sie das Gerät auf Beschädigungen wie z.B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

## Erdungsvorschriften

WICHTIG: ZUR SICHERHEIT VON PERSONEN MUSS DIESES GERÄT GEERDET SEIN!
Ist die Steckdose nicht geerdet, muß der Kunde die Steckdose durch eine ordnungsgemäße Schutzkontaktsteckdose ersetzen lassen.

## Betriebsspannung

Die Netzspannung muß der auf dem Typenschild des Mikrowellengerätes angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Netzspannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder sonst ein Unfall die Folge sein.

## Aufstellen des Gerätes

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche, die mindestens 850 mm hoch ist (gemessen vom Fußboden).
2. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
3. Das Mikrowellengerät muß eine ausreichende Luftzirkulation haben, um ordnungsgemäß betrieben werden zu können. Dabei muß ein Mindestabstand von 15 cm nach oben, 10 cm zur Rückwand sowie 5 cm zu einer Seite und mindestens 40 cm zur anderen Seite eingehalten werden.

3a. Die Lüftungsöffnungen auf der Rück- und Unterseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Öffnungen blockiert, während das Gerät arbeitet, kann das Gerät überhitzen. In diesem Fall stellt sich das Mikrowellengerät durch den Überhitzungsschutz ab und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.

4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes usw. aufstellen.
5. Beim Aufstellen bzw. Einbau des Gerätes unbedingt darauf achten, daß das Mikrowellengerät schnell und einfach durch Ziehen des Netzsteckers oder durch Ausschalten der Installationssicherung vom Netz getrennt werden kann.
6. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird.

6a. Achten Sie bei Anschluß von anderen Elektrogeräten in der Nähe des Mikrowellengerätes darauf, daß die Netzanschlußleitungen nicht mit dem Gerätegehäuse in Berührung kommen oder unter der Gerätetür eingeklemmt werden.

## Inbetriebnahme des Gerätes

Vor der ersten Benutzung bitte unbedingt das Gerät ohne Zubehör und ohne Lebensmittel für 10 Minuten bei 250°C Heißlufttemperatur ( ) in Betrieb setzen.
Damit ist sichergestellt, daß konservierende Ölreste im Garraum vollständig verbrennen und die Lebensmittel geschmacklich nicht beeinträchtigen.

## Glasdrehteller und Rollenring

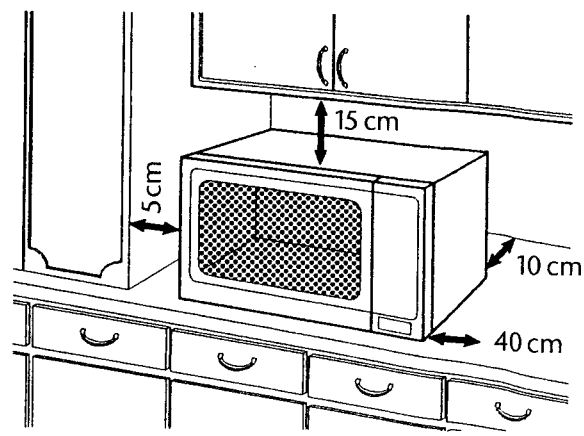
1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Drehteller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Keine anderen Drehteller oder Rollenringe für dieses Mikrowellengerät benutzen.
3. Das Gargut nicht direkt auf dem Drehteller erwärmen oder garen.
4. Keine heißen Speisen oder Behälter auf den kalten Drehteller stellen. Umgekehrt sollten Sie auch keine gefrorenen Lebensmittel oder Gefäße auf den heißen Drehteller stellen.
5. Der Drehteller kann rechts- oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.

## Automatischer Entlüftungsbetrieb

Während und nach Gerätebetrieb setzt automatisch der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich automatisch wieder ab.

## Einbaurahmen

Die Mikrowellengeräte NN-A880W (weiß), NN-A880C (braun), sowie NN-A850W (weiß) und NN-A850C (braun) können mit dem als Sonderzubehör erhältlichen Einbaurahmen (NN-TKA80W/weiß und NN-TKA80C/braun) in eine Einbauküche integriert werden.



## Warnung

1. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzanschlußkabel, der Netzstecker oder die Türdichtungsflächen beschädigt sind bzw. wenn das Mikrowellengerät nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.
2. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic Kundendienstpersonal geprüft oder repariert werden. Sollten Sie einen Techniker in Anspruch nehmen, der nicht besonders auf Mikrowellengeräte geschult wurde, könnte dies gefährlich sein.
3. Das Mikrowellengerät nicht im Freien benutzen.
4. Das Netzanschlußkabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.
5. Das Netzanschlußkabel nicht mit heißen Oberflächen in Berührung bringen.
6. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch- oder Thekenkanten hängen lassen.
7. Die Lüftungsöffnungen nicht verdecken bzw. blockieren.
8. Während des Betriebs wird die Oberfläche des Mikrowellengerätes heiß. Bei Benutzung ist somit Vorsicht geboten, und Kinder müssen ferngehalten werden.
9. Kindern darf die Benutzung des Gerätes ohne Aufsicht nur erlaubt werden, wenn eine ausreichende Anweisung gegeben wurde, die das Kind in die Lage versetzt, das Gerät in sicherer Weise bedienen und die Gefahr einer falschen Bedienung verstehen zu können.
10. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
11. Weder rohe oder gekochte Eier in der Schale, noch gepellte hartgekochte Eier mit Mikrowelle erhitzen oder kochen. Durch den entstehenden Druck würden sie platzen.
12. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen!
    Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken.
13. Keine geschlossenen Konserven oder Flaschen zum Garen oder Aufwärmen benutzen. Diese könnten platzen.
14. Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern nach dem Erhitzen gut schütteln oder durchrühren, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.
15. Wenn Behälter aus Kunststoff, Papier oder anderen leicht entflammbaren Materialien zum Erwärmen verwendet werden, darf das Gerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden! Diese Behälter könnten sich entzünden.
16. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder anderes Material im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
17. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
18. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.

## Wichtige Hinweise

1. Das Mikrowellengerät muß an das Netz über eine mindestens 16-A-(T) Installationssicherung angeschlossen werden.
2. Achten Sie auf mögliche Beschädigungen des Mikrowellengerätes, z. B. der Türdichtungsflächen und des Netzanschlußkabels.
3. Ist Ihr Mikrowellengerät beschädigt oder tritt eine Störung auf, ist der weitere Betrieb untersagt. Ziehen Sie bitte den Netzstecker oder schalten Sie die Sicherung aus. Wenden Sie sich umgehend an den nächst gelegenen, autorisierten Panasonic Kundendienst.
4. Das Gehäuse des Gerätes in keinem Fall abbauen. Es ist für alle, außer für eine dafür ausgebildete Person gefährlich, irgendeine Wartungs- oder Reparaturarbeit auszuführen, die die Entfernung einer Abdeckung erfordert, die den Schutz gegen Strahlenbelastung durch Mikrowellenenergie sicherstellt.
5. Die eingebaute Garraumlampe und das Netzanschlußkabel darf nur vom Panasonic Kundendienst ausgetauscht werden.
6. Vermeiden Sie jegliche Gewalteinwirkung oder Manipulation an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen und den Sicherheitsvorrichtungen. Reparaturen dürfen ausschließlich vom Fachmann durchgeführt werden!
7. Dieses Gerät sollte nur durch einen qualifizierten Kundendienst gewartet werden. Setzen Sie sich mit dem nächsten autorisierten Kundendienst in Verbindung, um das Gerät überprüfen, reparieren oder einstellen zu lassen.
8. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist (siehe Seite 24).
9. Nehmen Sie das Mikrowellengerät nie ohne Lebensmittel in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Eine Ausnahme gilt für die erste Inbetriebnahme (Ausbrennen) des Gerätes.
10. Falls es im Gerät zu einem Brand kommt oder Rauch entsteht, die Stop-/Löschtaste drücken und die Gerätetüre geschlossen halten um etwaige Flammen zu ersticken. Den Netzstecker aus der Steckdose ziehen oder die Stromversorgung am Stromkreisunterbrecher oder der Sicherung unterbrechen.
11. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel könnten austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.
12. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr" Seite 24).

## Pflege des Mikrowellengerätes

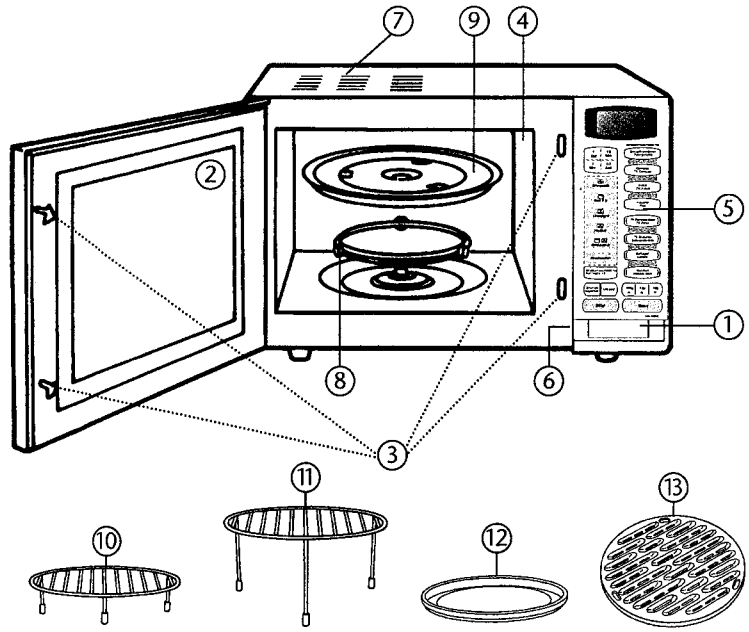
1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen!
2. Halten Sie stets den Garraum, den Glasdrehteller sowie das Zubehör des Gerätes sauber.
   Sofern Essensreste oder übergelaufene Flüssigkeiten an den Garraumwänden haften, werden Mikrowellen absorbiert, und dies kann ggf. Funkenbildung verursachen. Entfernen Sie Spritzer von Speisen oder Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden haften, mit einem feuchten Tuch.
3. Die Benutzung von starken Reinigungs- oder Scheuermitteln ist zu vermeiden. Sollte das Gerät sehr verschmutzt sein, bedienen Sie sich eines milden Reinigungsmittels.
4. Versehentlich auf lackierte oder kunststoffbeschichtete Oberflächen gelangtes Reinigungsmittel sofort mit Wasser abwischen, sonst entstehen matte Stellen.
5. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
6. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Mikrowellengerätes beim Säubern geöffnet.
7. Benutzen Sie milde Reinigungsmittel zum Säubern der Türdichtungen und Türdichtungsflächen, da diese sonst angegriffen und beschädigt werden könnten.
8. Um die Reinigung im Bereich des Grills zu erleichtern, befindet sich oberhalb der Grillheizschlange ein vom Panasonic Kundendienst austauschbares Blech (Garraumhimmel) mit einer selbstreinigenden katalytischen Beschichtung.
9. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster und im Garraum des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und eventuell unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach jedem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
10. Bitte den Drehteller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in lauwarmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
11. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann in mildem Seifenwasser gereinigt werden.
    Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
12. Warnung: Um das Gerät vor Korrosion im Garraum oder an der Gerätetür durch auftretenden Wasserdampf (Kondenswasser) zu schützen, bitte nach jedem Gebrauch gründlich trockenwischen.

## Technische Daten

| | | |
|---|---|---|
| Netzspannung: | 230V 50Hz | |
| Leistungsaufnahme: | Maximum 2980 Watt<br>Mikrowelle 1270 Watt Grill 1560 Watt Heißluft 1500 Watt<br>in Bereitschaft 3,3 Watt | |
| Ausgangsleistung: | Mikrowelle 1000 Watt (IEC-705) | Grill 1500 Watt<br>Heißluft 1400 Watt |
| Äußere Abmessungen: | (BxTxH) 530 x 508 x 344 mm | |
| Garraumabmessungen: | (BxTxH) 350 x 360 x 250 mm | |
| Gewicht: | ca. 20,5 kg | |

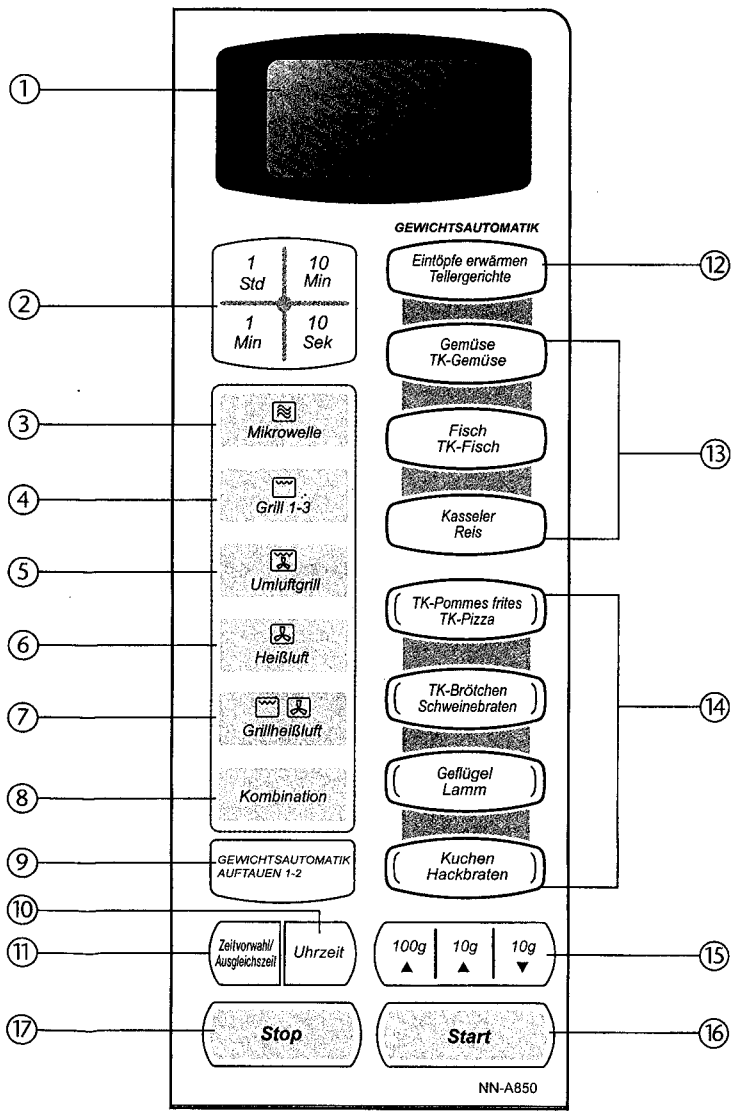
Die Angaben über Gewicht und Abmessungen sind Annäherungswerte.

## Schematische Ansicht



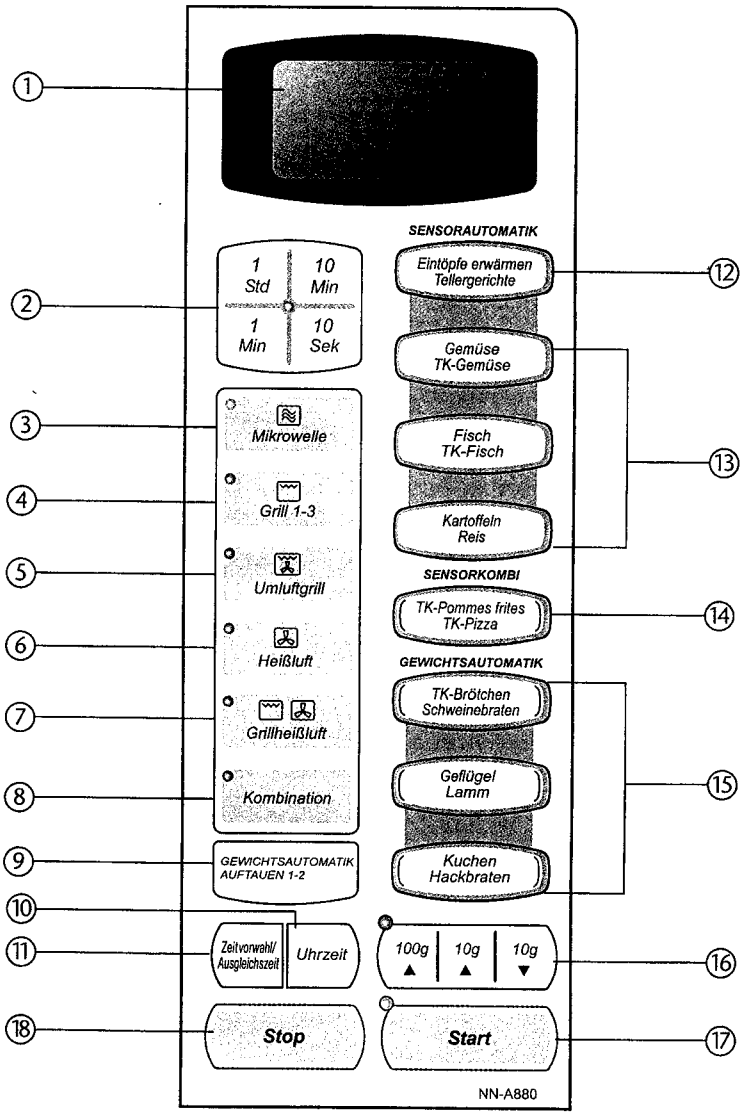

① Türöffner
② Sichtfenster
③ Türsicherheitsverriegelungen
④ Garraumbeleuchtung
⑤ Bedienfeld
⑥ Typenschild
⑦ Äußere Entlüftungsschlitze
⑧ Rollenring
⑨ Glasdrehteller
⑩ Niedriger Rost
⑪ Hoher Rost
⑫ Fettpfanne
⑬ Spritzschutz

## Bedienfeld NN-A850




① Digitalanzeige/Anzeigenfeld
② Zeiteingabetasten
③ Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb
④ Taste für den Betrieb mit Grill
⑤ Taste für den Betrieb mit Umluftgrill
⑥ Taste für den Betrieb mit Heißluft
⑦ Taste für den Betrieb mit Grillheißluft
⑧ Taste für den Kombinationsbetrieb
⑨ Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen
⑩ Taste für die Uhrzeit
⑪ Taste für die Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit
⑫ Taste für die Gewichtsautomatik zum Erwärmen
⑬ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Garen
⑭ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren
⑮ Gewichtseingabetasten (▲ aufwärts bzw. ▼ abwärts)
⑯ Starttaste:
Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stop-/Löschtaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.
⑰ Stop-/Löschtaste:
Durch einmaliges Drücken der Stop-/Löschtaste wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.

## Bedienfeld NN-A880




① Digitalanzeige/Anzeigenfeld

② Zeiteingabetasten

③ Leistungswahltaste für den Mikrowellenbetrieb

④ Taste für den Betrieb mit Grill

⑤ Taste für den Betrieb mit Umluftgrill

⑥ Taste für den Betrieb mit Heißluft

⑦ Taste für den Betrieb mit Grillheißluft

⑧ Taste für den Kombinationsbetrieb

⑨ Taste für die Gewichtsautomatik zum Auftauen

⑩ Taste für die Uhrzeit

⑪ Taste für die Zeitvorwahl, Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

⑫ Taste für die Sensorautomatik zum Erwärmen

⑬ Tasten für die Sensorautomatik zum Garen

⑭ Tasten für die Sensorautomatik zum Garen und Bräunen

⑮ Tasten für die Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren

⑯ Gewichtseingabetasten (▲ aufwärts bzw. ▼ abwärts)

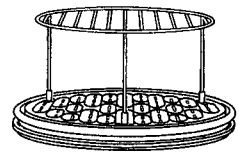
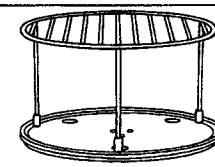
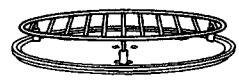
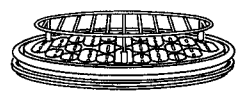
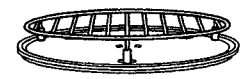
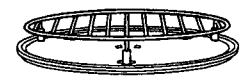
⑰ Starttaste:
Durch Drücken der Starttaste beginnt das Mikrowellengerät zu arbeiten. Wird die Tür geöffnet bzw. die Stop-/Löschtaste während des Betriebs einmal betätigt, muß die Starttaste erneut gedrückt werden, damit das Gerät wieder arbeitet.

⑱ Stop-/Löschtaste:
Durch einmaliges Drücken der Stop-/Löschtaste wird der Betrieb des Gerätes unterbrochen. Durch zweimaliges Drücken werden alle Eingaben gelöscht und in der Digitalanzeige erscheint wieder die Uhrzeit.

## Orientierungshilfe für die Wahl des richtigen Zubehörs

1. Das zu verwendende **Zubehör** ist grundsätzlich nach den Angaben des nachfolgenden Kochbuchs zu verwenden. Der richtige Einsatz ist abhängig von den unterschiedlichen Rezepten und der jeweiligen Zubereitung.
2. Der **Glasdrehteller** und der **Rollenring** verbleiben immer im Gerät (gilt auch für ein evtl. Vorheizen).
3. Um Fettspritzer zu vermeiden, setzen Sie den **Spritzschutz** in die Fettpfanne, wenn Fleisch und Geflügel direkt auf dem Rost gegart und gebräunt werden.

Die nachfolgende Tabelle zeigt Ihnen Beispiele für den generellen Einsatz des Zubehörs. Dabei kann der Einsatz der Roste variieren, z.B. hoher statt niedriger Rost.

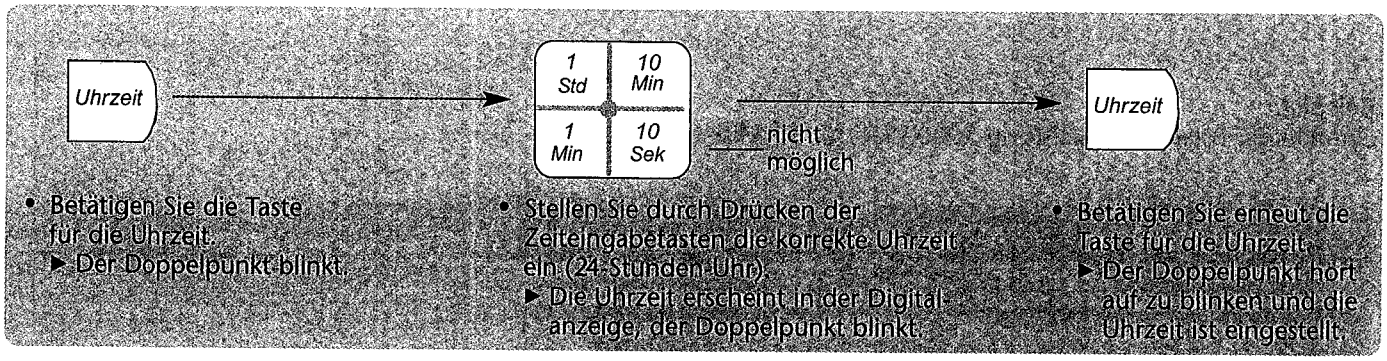
| | | |
|---|---|---|
| Auftauen, Erwärmen und Garen mit Mikrowelle | + mikrowellengeeignetes Geschirr | |
| Grillen oder Überbacken mit Grillheißluft oder Grill, auch in Kombination mit Mikrowelle |  |  |
| Backen mit Heißluft, auch in Kombination mit Mikrowelle | + hitzebeständige Form  | |
| Garen und Bräunen von Fleisch und Geflügel mit allen Beheizungsarten, auch in Kombination mit Mikrowelle |  | + hitzebeständige Form  |
| Überbacken von Aufläufen und Gratins mit Grill oder Umluftgrill, auch in Kombination mit Mikrowelle | + hitzebeständige Auflaufform | + hitzebeständige Auflaufform  |

Beim Kombinationsbetrieb einer Beheizungsart mit Mikrowelle verwenden Sie bitte immer eine hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form, z.B. aus Glas.
Benutzen Sie zum Backen in Kombination Formen aus beschichtetem Metall, z.B. von Kaiser, plazieren Sie bitte unbedingt die Fettpfanne zwischen Rost und Backform.
Heizen Sie in diesem Fall das Gerät mit Zubehör (Fettpfanne auf niedrigem Rost) bei hoher Heißlufttemperatur vor. Stellen Sie anschließend die Metall-Form hinein und backen den Kuchen oder die Quiche laut Angabe.
Kommt es bei der Verwendung von Metall-Backformen zur Funkenbildung, dann backen Sie wie herkömmlich nur mit Heißluft weiter.

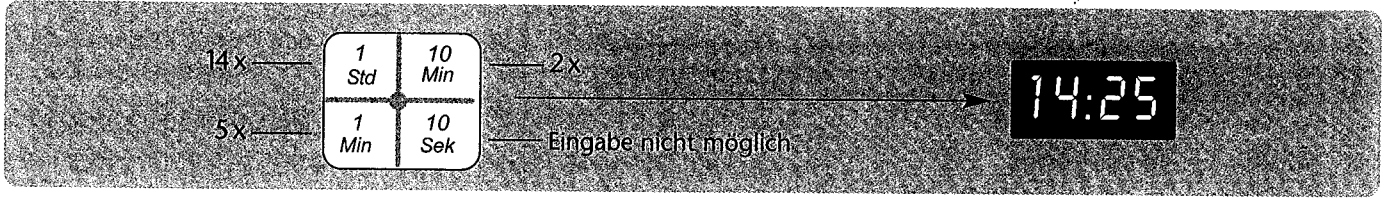
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kochbuch. Halten Sie sich an die Angaben laut Rezept oder Tabelle.

## Einstellen der Uhrzeit

Wird der Netzstecker des Mikrowellengerätes in die Steckdose gesteckt, erscheint zuerst die digitale Laufschrift. Betätigen Sie einmal die Stop- /Löschtaste; ein Doppelpunkt erscheint in der Digitalanzeige. Das Gerät ist betriebsbereit. Zum Einstellen der Uhrzeit verfahren Sie bitte folgendermaßen:




**Beispiel:**
Wenn Sie 14:25 einstellen wollen, drücken Sie auf die Zeiteingabetasten von links nach rechts wie folgt:




**Anmerkungen:**
1. Wenn Sie die Uhrzeit korrigieren wollen, drücken Sie erneut die Taste für die Uhrzeit, um die eingestellte Zeit zu löschen. Der Doppelpunkt beginnt zu blinken. Stellen Sie die korrekte Uhrzeit, wie oben beschrieben, ein.
2. Die Uhr zeigt die richtige Zeit an, bis der Stecker aus der Steckdose gezogen wird oder evtl. ein Stromausfall eintritt.

## *Digitale Laufschrift*

Die Mikrowellengeräte **NN-A880** und **NN-A850** sind mit einer **digitalen Laufschrift** ausgestattet, die Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes erleichtern.
Zuerst durchläuft die gewählte Funktion/Betriebsart die Digitalanzeige, anschließend folgen die nächsten durchzuführenden Bedienschritte oder Hinweise.

**Beispiel:**
Eingabe der Mikrowellenleistung 1000 Watt für 10 Minuten:

1. Drücken Sie die Taste für den Mikrowellenbetrieb [Mikrowelle].
In der Digitalanzeige erscheint:

```
---1000 WATT---ZEIT---EINGEBEN--
```

2. Geben Sie über die Zeiteingabetaste [1 Std | 10 Min / 1 Min | 10 Sek] die Zeit ein.
In der Digitalanzeige erscheint:

```
1000---STARTTASTE BETAETIGEN---
```

3. Drücken Sie die Starttaste [Start].
Der Mikrowellenbetrieb beginnt, die Zeit läuft ab.

## *Löschen der digitalen Laufschrift:*

Die digitale Laufschrift können Sie auch löschen. Dann erscheinen nur Leistungs-, Zeit- und Funktionseingaben im Anzeigenfeld, nicht aber Bedienschritte und Hinweise.

Drücken Sie 3 mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit [Zeitvorwahl/Ausgleichszeit].
In der Digitalanzeige erscheint:

```
---LAUFSCHRIFT AUS---
```

## *Erneute Eingabe der digitalen Laufschrift*

Drücken Sie 3 mal die Taste für die Zeitvorwahl/Ausgleichszeit [Zeitvorwahl/Ausgleichszeit].
In der Digitalanzeige erscheint:

```
---LAUFSCHRIFT AN---
```

## Betrieb mit Mikrowelle

Mikrowelle

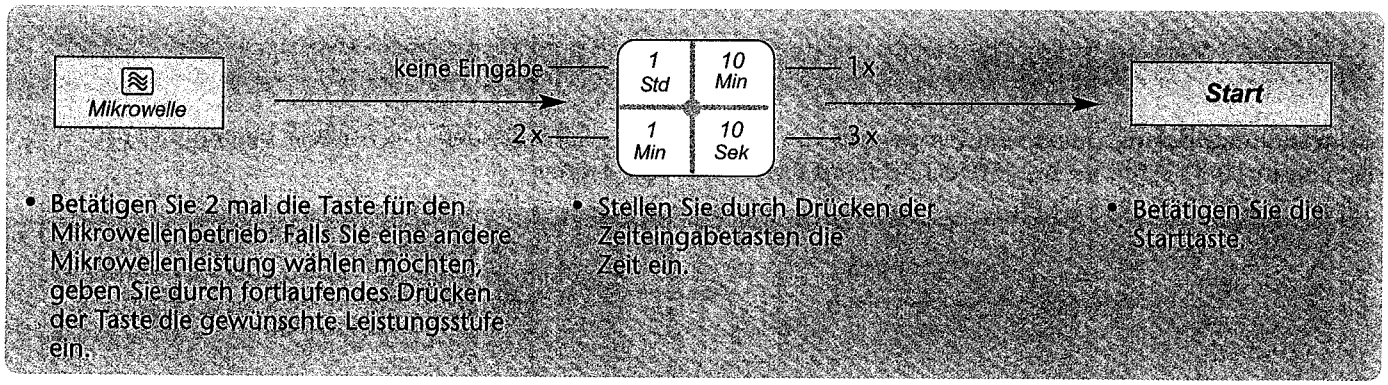
### Folgende sechs Mikrowellenleistungsstufen zeichnen Ihr Gerät aus:

| | | |
|---|---|---|
| 1000 Watt | Garen, Ankochen, Eintöpfe und Ragouts erhitzen | 1 x drücken |
| 600 Watt | Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen | 3 x drücken |
| 440 Watt | Speisen weitergaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen | 4 x drücken |
| 270 Watt | Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen auftauen | 2 x drücken |
| 250 Watt | Ausquellen von z.B. Reis und Grieß | 5 x drücken |
| 100 Watt | Auftauen von empfindlichen Lebensmitteln wie z.B. Sahnetorte/Hefeteig gehen lassen | 6 x drücken |

### Ein-Phasen-Betrieb:

Eingabe von einer Leistung und Zeit.

**Beispiel:** 270 Watt, 12 Min. 30 Sek.




### Schnellstart:

Wollen Sie mit der maximalen Mikrowellenleistung arbeiten, geben Sie einfach nur die Zeit ein und betätigen die Starttaste. 1000 Watt Mikrowellenleistung sind dann automatisch programmiert.

### Zwei-Phasen-/Drei-Phasen-Betrieb:

Es können bis zu drei Leistungen und Zeiten nacheinander eingegeben werden. Für den Zwei-Phasen- bzw. Drei-Phasen-Betrieb wiederholen Sie die Leistungs- und Zeiteingabe und betätigen anschließend die Starttaste.

**Beispiel:** 1000 Watt, 10 Min. ⟶ 440 Watt, 20 Min. ⟶ 250 Watt, 10 Min. ⟶ Start

(siehe auch Seite 19).

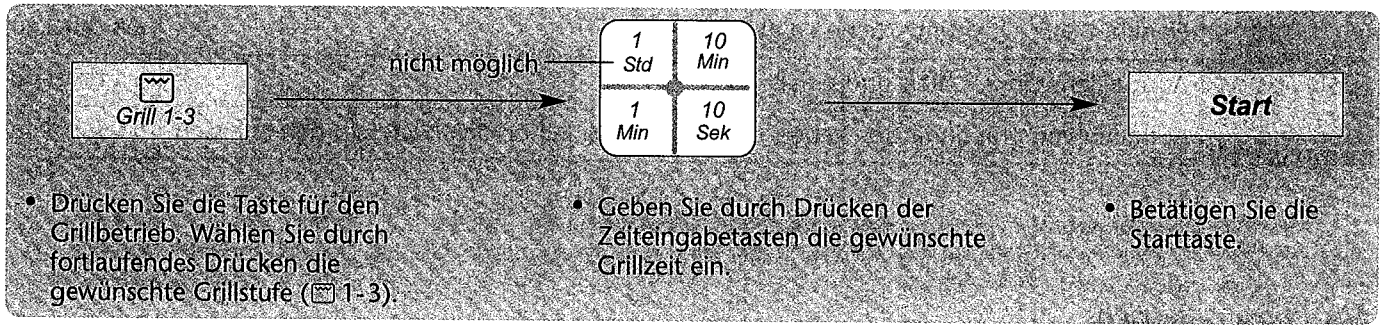
**Hinweis:**
Die maximale Zeiteingabe für 1000 Watt beträgt 30 Minuten. Für alle anderen Mikrowellenleistungen beträgt die maximale Eingabe 99 Minuten und 90 Sekunden.

## Betrieb mit Grill

Grill 1-3

Für den Betrieb mit dem Infrarotgrill stehen Ihnen drei unterschiedliche Grillstufen zur Verfügung:

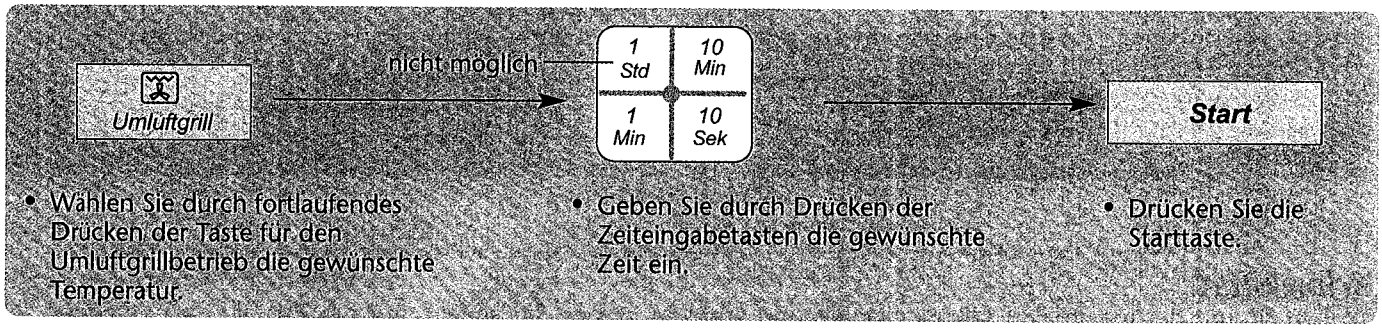
| | | |
|---|---|---|
| Grill 1 (schwach) | 950 Watt | **1x drücken** |
| Grill 2 (mittel) | 1200 Watt | **2x drücken** |
| Grill 3 (stark) | 1500 Watt | **3x drücken** |




## Betrieb mit Umluftgrill

Umluftgrill

Beim Umluftgrillbetrieb kann eine Temperatur von 100 - 250 °C gewählt werden. Die Anzeige beginnt bei 150 °C fortlaufend in 10 °C-Schritten bis 250 °C und fängt erneut bei 100 °C an.



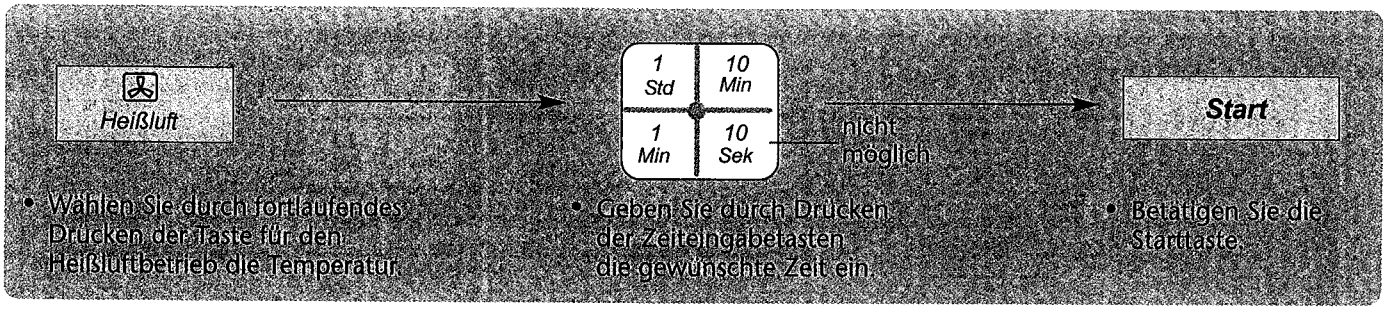

**Hinweise:**

1. Die Zeiteingabe ist nur in Minuten und Sekunden und nicht in Stunden möglich.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 99 Minuten und 90 Sekunden.
3. Nach 15 Minuten Grillzeit reduziert sich die Wattleistung von Grill 2 und Grill 3 auf 950 Watt (Überhitzungsschutz).
4. Für den Betrieb mit Grill bzw. Umluftgrill ist ein Vorheizen möglich. Beachten Sie bitte hierfür die Bedienung und Hinweise auf Seite 16.
5. Nähere Informationen, Zubehörangaben und Lebensmittelbeispiele entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

## Betrieb mit Heißluft

Heißluft

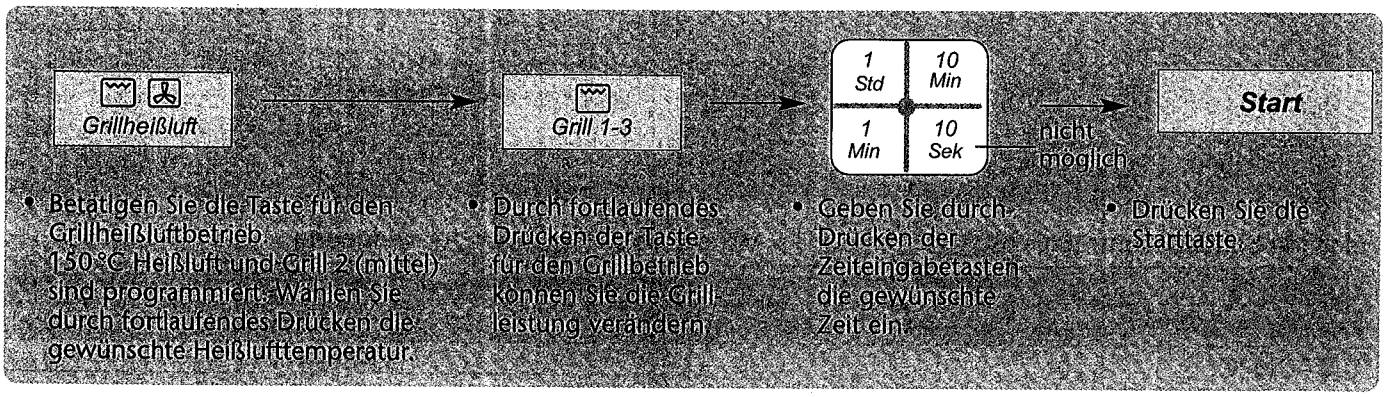
Es kann eine Heißlufttemperatur von 40 °C sowie 100-250 °C gewählt werden. Die Temperaturanzeige beginnt bei 150 °C, geht fortlaufend in 10 °C-Schritten bis 250 °C, anschließend auf 40 °C zurück und fängt erneut bei 100 °C an.




## Betrieb mit Grillheißluft

Grillheißluft

Beim Betrieb mit Grillheißluft werden Grillhitze und Heißluft gleichzeitig abgegeben. Sie können eine Heißlufttemperatur von 100-250 °C und drei unterschiedliche Grilleistungen (1100, 1500 oder 950 Watt) wählen.
Die Temperaturanzeige beginnt bei 150 °C, geht fortlaufend in 10 °C-Schritten bis 250 °C und fängt erneut bei 100 °C an. Die Grilleistung 1100 Watt (Grill ▭ 2, mittel) ist automatisch gewählt und kann nach Wunsch verändert werden.




| Grillheißluft-Temperatur wählen | Grilleistung wählen |
|---|---|
| 100-250 °C | Grill ▭ 2 (1100 Watt) - bereits programmiert |
| | Grill ▭ 3 (1500 Watt) - 1 x drücken |
| | Grill ▭ 1 (950 Watt) - 2 x drücken |

**Hinweise:**

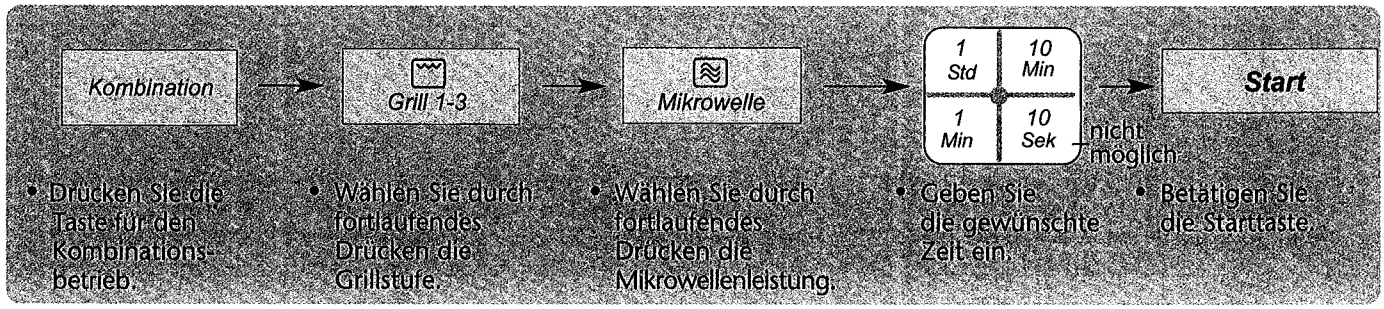
1. Die Zeit kann nur in Stunden und Minuten und nicht in Sekunden eingegeben werden.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beträgt die Zeiteingabe weniger als eine Stunde, läuft die Zeit in Sekunden ab. Beträgt die Eingabe mehr als eine Stunde, läuft die Zeit in Minuten ab.
4. Die Grilleistungen 1100 Watt und 1500 Watt reduzieren sich beim Betrieb mit Grillheißluft nach 8 Minuten auf 950 Watt; die Heißlufttemperaturen 210-250 °C reduzieren sich nach 30 Minuten auf 200 °C (Überhitzungsschutz).
5. Für den Betrieb mit Heißluft bzw. Grillheißluft ist ein Vorheizen (100-250 °C) möglich. Beachten Sie bitte hierfür die Bedienung und Hinweise auf Seite 16.
6. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kochbuch.

## Kombinationsbetrieb

Kombination

Sie können zwischen vier Kombinationsmöglichkeiten wählen:
Grill + Mikrowelle, Umluftgrill + Mikrowelle, Heißluft + Mikrowelle sowie Grillheißluft + Mikrowelle.

### *Grill + Mikrowelle*




**Anmerkung:**
Die Mikrowellenleistung 600 Watt reduziert sich beim Kombinationsbetrieb Grill + Mikrowelle nach 30 Minuten auf 440 Watt (Überhitzungsschutz).

### *Umluftgrill + Mikrowelle*

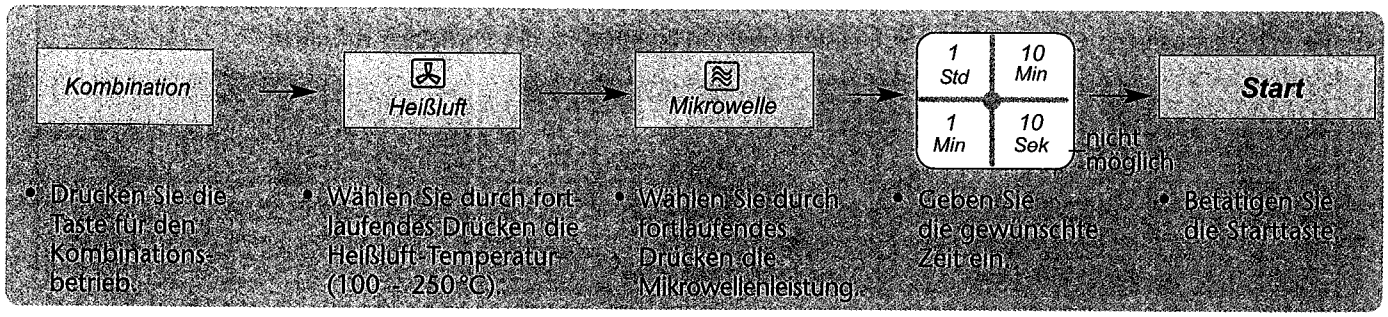
Folgende Kombinationsmöglichkeiten Umluftgrill + Mikrowelle stehen Ihnen zur Verfügung:

| Umluftgrill-Temperatur wählen | Mikrowellenleistung wählen |
|---|---|
| 100 - 250 °C | 600 Watt |
| | 440 Watt |
| | 250 Watt |
| | 100 Watt |

**Hinweise:**
1. Die Zeit kann nur in Stunden und Minuten und nicht in Sekunden eingegeben werden.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beträgt die Zeiteingabe weniger als eine Stunde, läuft die Zeit in Sekunden ab. Beträgt die Eingabe mehr als eine Stunde, läuft die Zeit in Minuten ab.
4. Für den Kombinationsbetrieb Grill + Mikrowelle bzw. Umluftgrill + Mikrowelle ist ein Vorheizen möglich. Beachten Sie bitte hierfür die Bedienung und Hinweise auf Seite 16.
5. Die Grilleistungen 1100 und 1500 Watt reduzieren sich beim Kombinationsbetrieb nach 8 Minuten auf 950 Watt (Überhitzungsschutz).
6. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

## Kombinationsbetrieb

### Heißluft + Mikrowelle

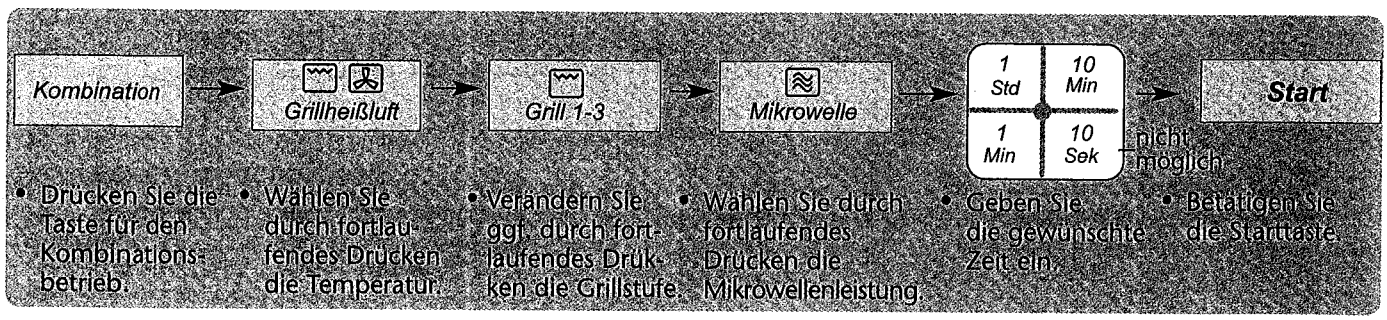



Folgende Kombinationsmöglichkeiten Heißluft + Mikrowelle stehen Ihnen zur Verfügung:

| Heißluft-Temperatur wählen | Mikrowellenleistung wählen |
|---|---|
| 100 - 250 °C | 600 Watt |
| | 440 Watt |
| | 250 Watt |
| | 100 Watt |

**Anmerkung:**
Die Heißluftemperaturen 210-250 °C reduzieren sich beim Kombinationsbetrieb Heißluft + Mikrowelle nach 30 Minuten auf 200 °C; die Mikrowellenleistungen 600 Watt and 440 Watt reduzieren sich nach 10 Minuten auf 300 Watt.

### Grillheißluft + Mikrowelle



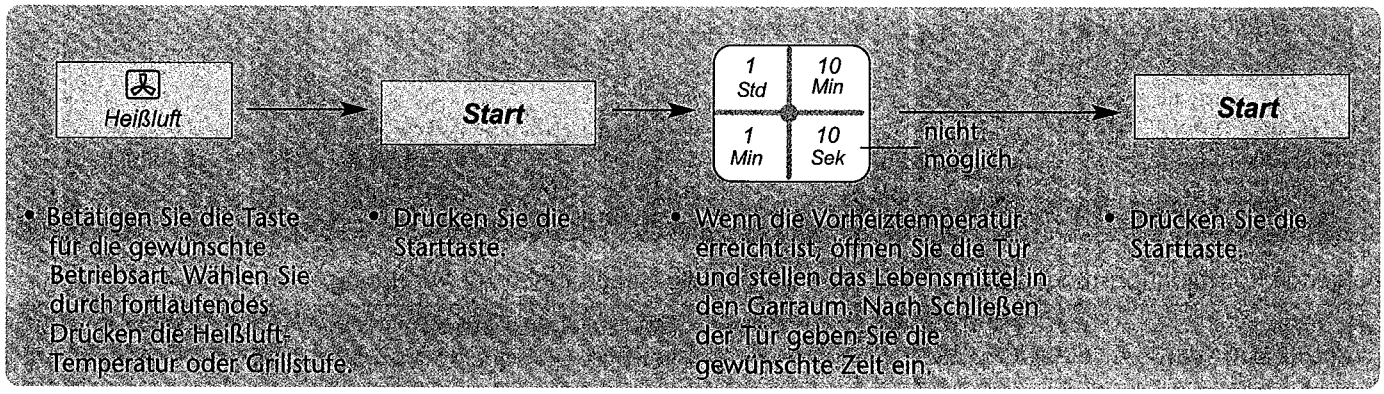

**Anmerkungen:**
1. Die Grilleistungen 1100 Watt und 1500 Watt reduzieren sich beim Kombinationsbetrieb nach 8 Minuten auf 950 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Die Heißlufttemperaturen 210-250°C reduzieren sich beim Kombinationsbetrieb Grillheißluft + Mikrowelle nach 30 Minuten auf 200 °C (Überhitzungsschutz).
3. Die Mikrowellenleistungen 600 Watt und 440 Watt reduzieren sich beim Kombinationsbetrieb Grillheißluft + Mikrowelle nach 10 Minuten auf 300 Watt (Überhitzungsschutz).

**Hinweise:**
1. Die Zeit kann nur in Stunden und Minuten und nicht in Sekunden eingegeben werden.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beträgt die Zeiteingabe weniger als eine Stunde, läuft die Zeit in Sekunden ab. Beträgt die Eingabe mehr als eine Stunde, läuft die Zeit in Minuten ab.
4. Für die Kombination Heißluft + Mikrowelle bzw. Grillheißluft + Mikrowelle ist ein Vorheizen (100 - 250 °C) möglich. Beachten Sie bitte hierfür die Bedienung und Hinweise auf Seite 16.
5. Während des Kombinationsbetriebs können die eingegebenen Leistungen durch Drücken der Taste für den Kombinationsbetrieb überprüft werden. Die Heißlufttemperatur erscheint dann in der Digitalanzeige.
6. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte nachfolgendem Kochbuch.

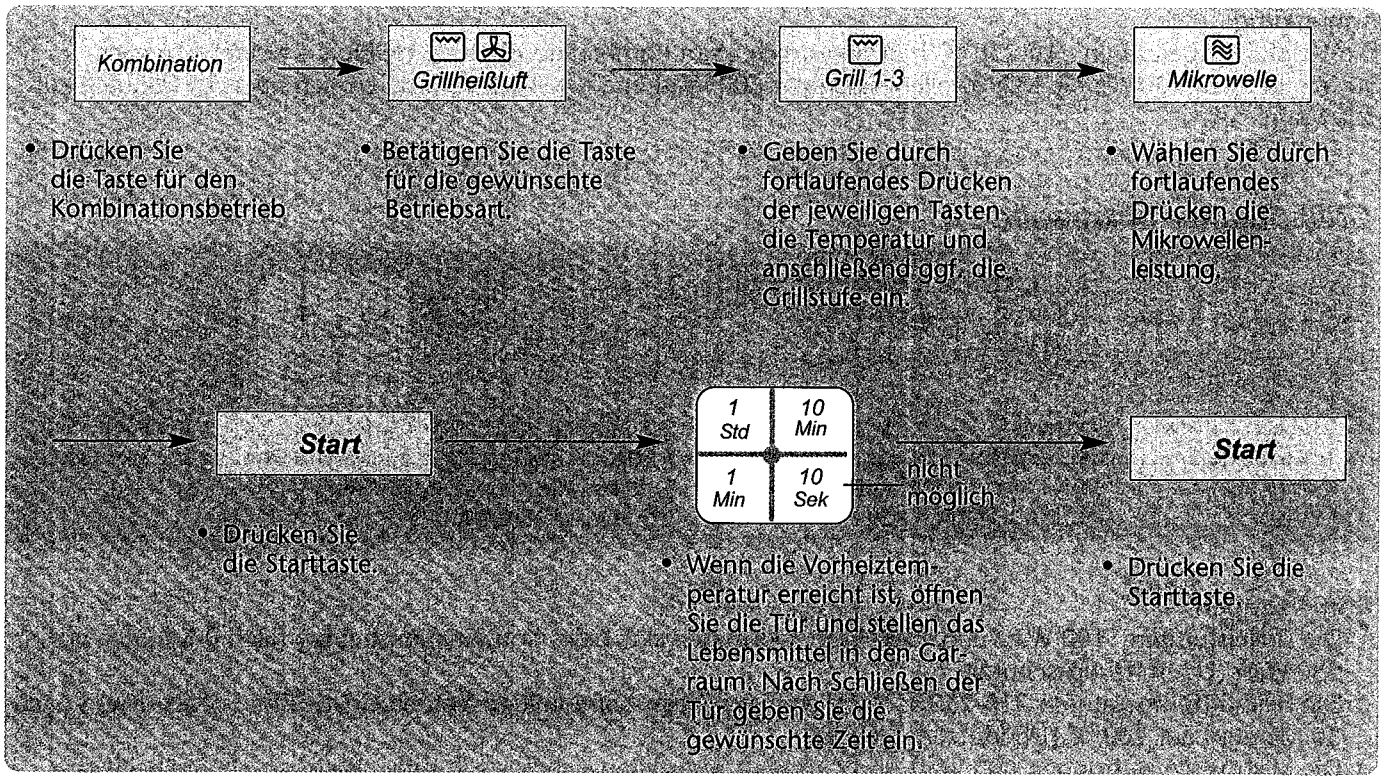
## Betrieb mit Vorheizen

### Vorheizen mit einer Beheizungsart

Für die Beheizungsarten Grill, Umluftgrill, Heißluft und Grillheißluft ist ein Vorheizen möglich.




### Vorheizen im Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle

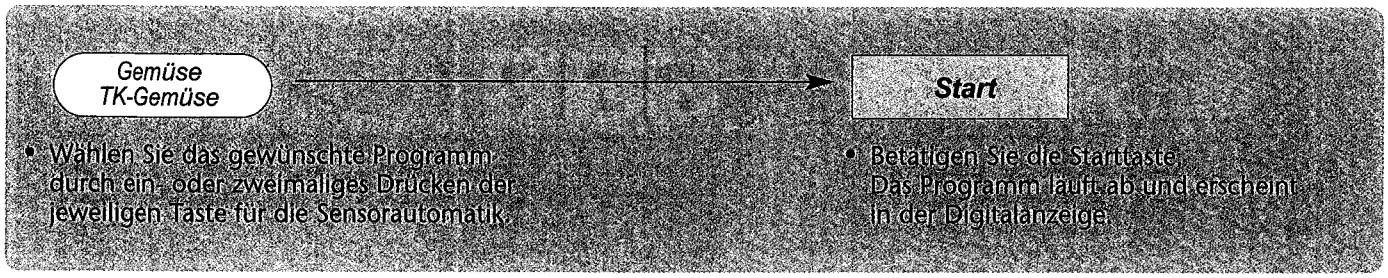



**Hinweise:**

1. Heizen Sie das Gerät immer mit dem dazugehörigen Rollenring und Glasdrehteller vor.
2. Ein Vorheizen ist für alle Temperaturen außer 40 °C möglich. Die Gerätetür bleibt währenddessen geschlossen.
3. Nachdem die Starttaste gedrückt wurde, erscheint ein „P" (engl.: preheat) für das Vorheizen in der Digitalanzeige. Hat das Gerät die Vorheiztemperatur erreicht, blinkt das „P" und es ertönt dreimal ein akustisches Signal.
4. Wird die Tür nach Ende des Vorheizens nicht geöffnet, bleibt die Temperatur ca. 30 Minuten erhalten. Anschließend schaltet das Gerät automatisch ab.
5. Beim Vorheizen im Kombinationsbetrieb wird nur die Beheizungsart, nicht aber die Mikrowelle in Betrieb gesetzt.
6. Möchten Sie nach dem Vorheizen nicht mit der bereits eingegebenen Temperatur oder Grillstufe bzw. Betriebsart weiterarbeiten, dann betätigen Sie die Stop-/Löschtaste. Wählen Sie nun die gewünschte Temperatur oder Grillstufe bzw. Betriebsart und verfahren Sie laut Bedienungsanleitung.
7. Beachten Sie die Bedienung der jeweiligen Betriebsart auf den Seiten 12 bis 15.

## Sensorautomatik — nur NN-A880

Ihr Gerät ist mit einem Feuchtigkeitssensor ausgestattet, der Ihnen die Zubereitung bestimmter Lebensmittel so einfach wie nur möglich macht.
Es stehen hierfür folgende Sensorautomatikprogramme zur Verfügung:
2 Programme zum Erwärmen (mit Mikrowelle), 6 Programme zum Garen (mit Mikrowelle) und 2 Programme zum Garen und Bräunen (Beheizungsart + Mikrowelle).




**Hinweise:**

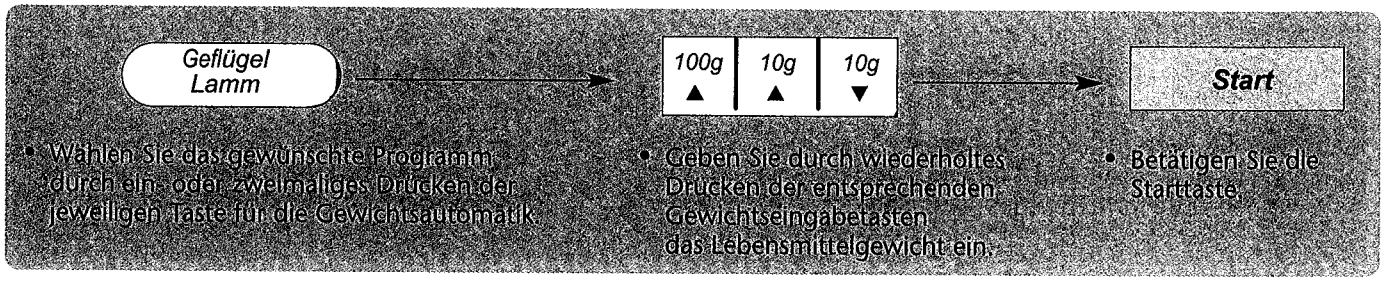
1. Werden Lebensmittel im Mikrowellengerät zubereitet, bildet sich Wasserdampf. Der Feuchtigkeitssensor mißt die entstandene Dampfbildung und gibt diese Information an den Mikrocomputer weiter, der automatisch und individuell – abhängig vom Lebensmittel – die Restgarzeit errechnet.
2. Wenn der Sensor während des Automatikbetriebs einen bestimmten Feuchtigkeitswert im Garraum wahrgenommen hat, erscheint die Restgarzeit in der Digitalanzeige (2maliger Signalton) und läuft ab.
3. Der Sensorvorgang darf nicht unterbrochen werden, solange das Programm in der Digitalanzeige erscheint. Erst wenn die Restgarzeit angezeigt wird, kann die Tür geöffnet werden, um das Lebensmittel umzurühren oder zu wenden.
4. Wenn Lebensmittel mit der Sensorautomatik erwärmt oder gegart werden sollen, bitte darauf achten, daß der Garraum vollständig erkaltet ist. War das Gerät vorher in Betrieb, warten Sie bitte 3-10 Minuten, bevor Sie die Sensorautomatikprogramme benutzen.
5. Achten Sie ebenfalls darauf, daß der Garraum, das Zubehör und ggf. das Geschirr trocken sind.
6. Die Umgebungstemperatur des Mikrowellengerätes sollte nicht mehr als 35 °C und nicht weniger als 0 °C betragen.
7. Mit Hilfe der Tasten [10g ▲] [10g ▼] die normalerweise zur Gewichtseingabe dienen (siehe Gewichtsautomatik), können Sie die Erwärm- oder Garzeit für den Sensorbetrieb jeweils um 10% verlängern (▲) oder verkürzen (▼). Drücken Sie die entsprechende Taste nach Eingabe des gewünschten Programms und betätigen Sie anschließend die Starttaste.
8. Warten Sie bitte ca. 3 Minuten nach Anschluß des Gerätes, bevor Sie ein Sensorautomatikprogramm wählen. Während dieser Zeit wird die Elektronik für den Sensor aktiviert.

**Wichtig**

Halten Sie sich ausschließlich an die Lebensmittelangaben und -mengen, die für die jeweiligen Programme geeignet sind. Benutzen sie nur das angegebene Zubehör.
Beachten Sie in jedem Fall die genauen Informationen und Hinweise auf den Seiten 30 - 33.
Lebensmittel, die nicht für die Sensorautomatik geeignet sind, immer mit manueller Leistungs- und Zeiteingabe oder – falls möglich – mit der Gewichtsautomatik zubereiten.

## Gewichtsautomatik

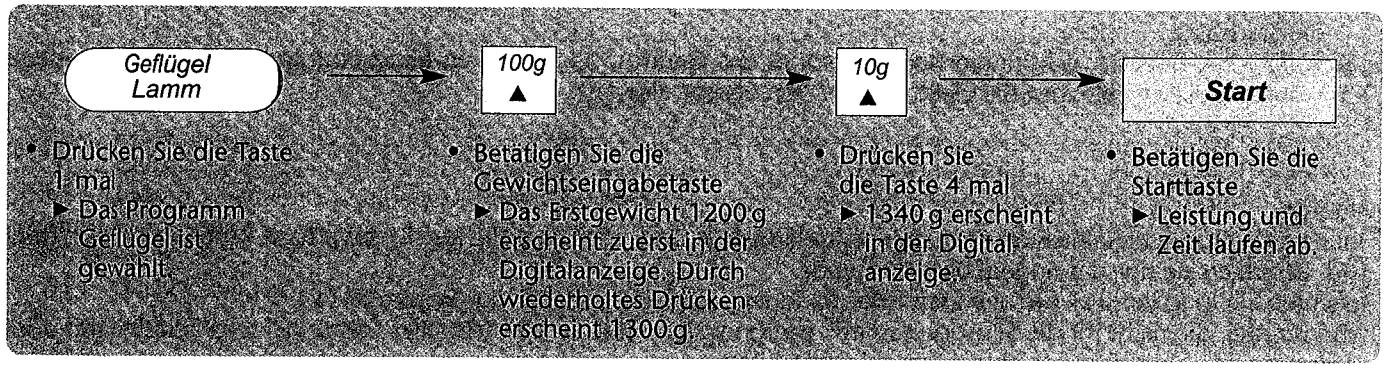
Das Mikrowellengerät **NN-A850** ist mit unterschiedlichen Gewichtsautomatikprogrammen ausgestattet:
2 Programme zum Auftauen (mit Mikrowelle), 2 Programme zum Erwärmen (mit Mikrowelle), 6 Programme zum Garen (mit Mikrowelle) sowie 8 Programme zum Kombinationsgaren (Beheizungsart + Mikrowelle).
Das Mikrowellengerät **NN-A880** verfügt über 2 Gewichtsautomatikprogramme zum Auftauen (mit Mikrowelle) sowie über 6 Gewichtsautomatikprogramme zum Kombinationsgaren (Beheizungsart + Mikrowelle).




**Gewichtseingabe:**

- Nach erstem Betätigen einer Gewichtseingabetaste erscheint in der Digitalanzeige für jedes Programm ein bestimmtes Gewicht. Dieses wird als Erstgewicht bezeichnet und basiert auf haushalts- oder handelsüblichen Lebensmittelmengen.
- Taste [100g ▲] Durch wiederholtes Drücken verändert sich das Gewicht in 100 g-Schritten aufwärts (▲), bis die maximale Lebensmittelmenge erreicht ist und fängt dann beim Mindestgewicht wieder fortlaufend an.
- Tasten [10g ▲] [10g ▼] Durch wiederholtes Drücken kann das Gewicht in 10 g-Schritten aufwärts (▲) bzw. abwärts (▼) verändert werden, bis das Höchst- bzw. Mindestgewicht erreicht ist und fängt dann bei der minimalen bzw. maximalen Lebensmittelmenge wieder fortlaufend an.

**Beispiel:** 1340 g Poularde (siehe Seite 38).

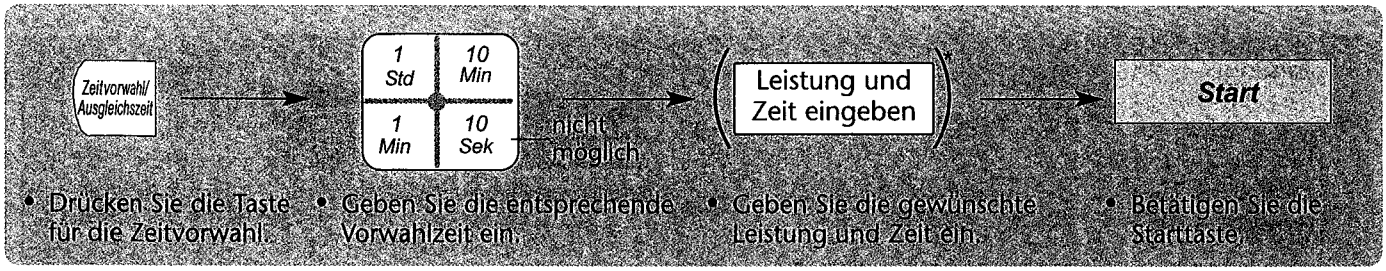



**Hinweise:**

1. Sie sollten ausschließlich Lebensmittel auftauen oder garen, die für die einzelnen Programme laut Tabelle im Kochbuch angegeben sind (siehe Seite 34 - 38).
2. Halten Sie sich unbedingt an die Gewichtsbegrenzungen (Mindest- und Höchstgewicht) der Lebensmittel, die jeweils für die Automatikprogramme geeignet sind.
3. Das Erstgewicht der Lebensmittel wird im Kochbuch zu Ihrer Information angegeben.
4. Geben Sie das Gewicht des Lebensmittels auf 10 g genau ein.
5. Nähere Informationen zur Gewichtsautomatik finden Sie im nachfolgenden Kochbuch auf den Seiten 34 - 38.

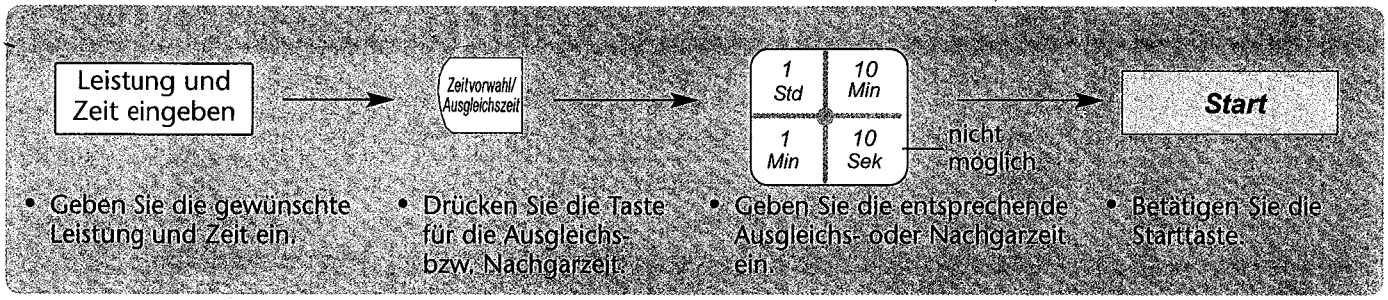
## Zeitvorwahl und Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit

***Zeitvorwahl:*** Diese Ausstattung ermöglicht den später einsetzenden Betrieb des Gerätes.




*) Wird der dritte Bedienschritt weggelassen, kann das Gerät als Signalwecker genutzt werden.

***Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit:*** Diese Zeiten sind Stehzeiten und beinhalten einen Temperaturausgleich.

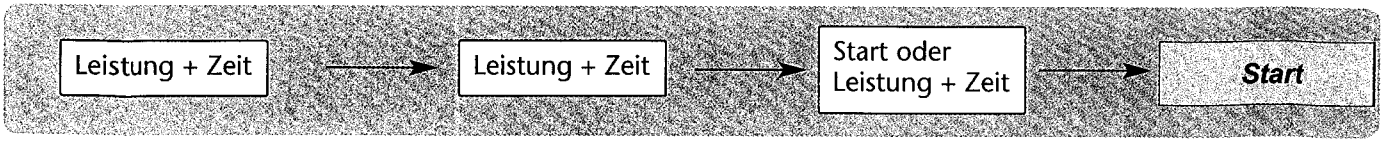



**Hinweise:**
1. Die Zeiteingabe ist nur in Stunden und Minuten möglich. In der Digitalanzeige erscheint ein „*H*" (engl.: hour) für Stunde.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 9 Stunden und 99 Minuten.
3. Beim Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb kann die Zeitvorwahl nur als erste Phase, die Ausgleichs- bzw. Nachgarzeit als zweite oder dritte Phase eingegeben werden.

## Zwei-Phasen- / Drei-Phasen-Betrieb

Bei Ihrem Gerät können bis zu drei Betriebsarten und Zeiten nacheinander eingegeben werden, die dann anschließend hintereinander ablaufen.
Nachfolgende Übersicht zeigt Ihnen alle Möglichkeiten des Phasen-Betriebs unter der Berücksichtigung der verschiedenen Betriebsarten.

### *Eingabe für den Zwei- oder Drei-Phasen-Betrieb:*




**Hinweis:**
Es ist möglich, die verschiedenen Betriebsarten zu variieren. Um aber Anwendungsfehler bei der Zubehörbenutzung zu vermeiden, ist es sinnvoll, immer mit einer gleichen oder ähnlichen Betriebsart, die das gleiche Zubehör erfordert, zu arbeiten.

## Kindersicherung

Nach Aktivierung der Kindersicherung kann keine Eingabe über die Tastatur des Bedienfeldes erfolgen. Die Funktion der Mikrowelle ist blockiert, das Gerät arbeitet nicht. Die Tür kann wie gewohnt geöffnet werden.

**Eingabe:**

3 x **Start** → SICHER

- Drücken Sie 3 mal die Starttaste.
- Die Kindersicherung ist aktiviert.

**Löschen:**

3 x **Stop** → 13:45

- Drücken Sie 3 mal die Stop-/Löschtaste.
- Die Kindersicherung ist gelöscht.
  ▶ Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.

## Präsentation aller Funktionen zu Demonstrationszwecken

Mit dieser Ausstattung können Sie alle Funktionen des Mikrowellengerätes zeigen.

**Eingabe:**

3 x *Uhrzeit* →

Wählen Sie eine beliebige Funktion (z. B. Betriebsart und Zeit) und betätigen Sie die Starttaste. Die Eingabe erscheint in der Digitalanzeige und die Zeit läuft ab. Dennoch ist das Gerät nicht in Betrieb, d. h. es wird keine Mikrowellenleistung und/oder Beheizungsart abgegeben.

→ 0 10 59 (MIN SEC)

- Betätigen Sie 3 mal die Taste für die Uhrzeit.
  ▶ ---ANWENDUNGSBEISPIEL--- durchläuft die Digitalanzeige.
- Bei Ablauf einer Funktion (Zeit und Leistung) erscheint „0" (für Demonstration) in der Digitalanzeige.

**Löschen:**

3 x *Uhrzeit* → 13:45

- Drücken Sie erneut 3 mal die Taste für die Uhrzeit.
- Die Uhrzeit erscheint wieder in der Digitalanzeige.
  ▶ Das Gerät ist wieder betriebsbereit.

## Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes

Das Magnetron ist das wichtigste Bauteil des Mikrowellengerätes, da es die Mikrowellen erzeugt. Es wandelt etwa 50% der aus dem Stromnetz aufgenommenen elektrischen Energie (Strom) in Mikrowellen um und sendet sie durch einen Hohlleiter in den Garraum.

Der Garraum des Mikrowellengerätes besteht aus Metall, das die Mikrowelle reflektiert (zurückwirft) und somit im Garraum verteilt. Dieser ist zusätzlich mit hitzebeständiger Emaille beschichtet, damit Sie das Gerät leichter reinigen können. In der Tür befindet sich ein feinmaschiges Metallgitter, das zwar die Einsicht in den Garraum zuläßt, aber das Austreten der Mikrowellen verhindert, da diese im Durchmesser größer (ø 2-3 cm) als die Gitteröffnungen sind. Die Mikrowellen werden auch hier zur Mitte des Garraums reflektiert. Beim Öffnen der Tür schaltet sich das Magnetron automatisch ab, so daß keine Mikrowellen mehr erzeugt und in den Garraum gesendet werden.

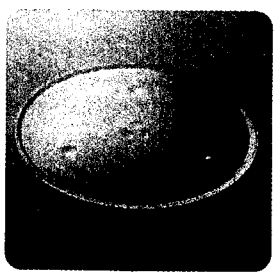
Ihr Mikrowellengerät ist mit einem Drehteller ausgestattet, der das Lebensmittel durch das Mikrowellenfeld bewegt.

Bitte beachten Sie, daß der Glasdrehteller mit dem Rollenring immer im Gerät verbleibt, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten. So werden die Lebensmittel gleichmäßig aufgetaut, erwärmt oder gegart.

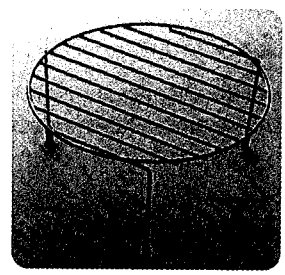
Neben der reinen Mikrowellenfunktion ist das Gerät mit zwei Heizelementen und einem Ventilator ausgestattet. Diese Bauteile ermöglichen je nach Betriebsart das Infrarotgrillen, das Umluftgrillen, den Heißluftbetrieb oder den Grillheißluftbetrieb. Alle Beheizungsarten sind mit unterschiedlichen Mikrowellenleistungen kombinierbar. Das hat den Vorteil, daß Speisen wie z.B. Aufläufe oder Fleisch gegart und gleichzeitig gebräunt werden können.

Welche Kombinationsmöglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen, entnehmen Sie bitte den entsprechenden Seiten im Kochbuch und der Bedienungsanleitung.

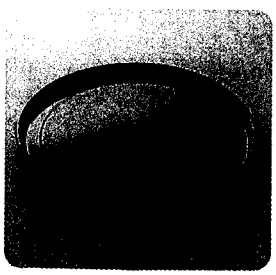
**Zubehör:**
Das unterschiedliche Zubehör des Mikrowellengerätes ist vielseitig anwendbar und findet seine Verwendung für die verschiedenen Betriebsarten wie folgt:



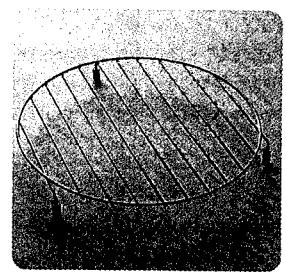
**Glasdrehteller**
verbleibt mit dem Rollenring stets im Gerät, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten.



**Hoher Rost**
wird evtl. in Verbindung mit der Fettpfanne und ggf. Spritzschutz zum Grillen und für den Kombinationsbetrieb verwendet.



**Fettpfanne**
für den Betrieb mit einer Beheizungsart, auch in Kombination mit Mikrowelle, zum Auffangen von Fett und Fleischsaft.



**Niedriger Rost**
wird evtl. in Verbindung mit der Fettpfanne und ggf. Spritzschutz für den Heißluft- und Kombinationsbetrieb verwendet.

**Spritzschutz**
wird in Verbindung mit der Fettpfanne zum Braten und Grillen eingesetzt, um die Verschmutzung des Garraumes, z.B. durch Fettspritzer, möglichst gering zu halten.

Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Angaben laut Rezept oder Tabelle und beachten Sie unbedingt den richtigen Einsatz des Zubehörs für die Automatikprogramme.

## Mikrowellen und ihre Wirkung

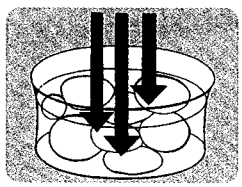
Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radio- oder Fernsehwellen. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Frequenz, d.h. durch die Anzahl ihrer Schwingungen pro Sekunde. Die Mikrowelle schwingt 2,45 Milliarden Mal in der Sekunde und gehört zu den Kurzwellen, die auch beim Arzt zur Wärmebehandlung eingesetzt werden. Im Mikrowellengerät werden die Wellen zum Auftauen, Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln benutzt.

Während beim herkömmlichen Kochen immer zuerst die Herdplatte, der Backofen oder der Grill erhitzt wird, bevor die Wärme durch Wärmeleitung von außen in das Lebensmittelinnere gelangt, erzeugen Mikrowellen die Hitze direkt und ohne Umwege in den Speisen.

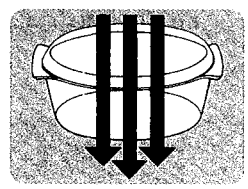
Die Mikrowellen dringen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein, d.h. sie werden absorbiert (aufgenommen) und setzen die Moleküle (z.B. Fett-, Wasser- oder Zuckermoleküle) in Schwingung. Durch diese schnelle Hin- und Herbewegung entsteht Reibung und damit Wärme.

Nach dem Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang sollten die Lebensmittel vor dem Weiterverarbeiten oder Servieren noch einige Minuten ruhen, damit ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Wärme gleichmäßig verteilen kann. Das macht die Speise perfekt.

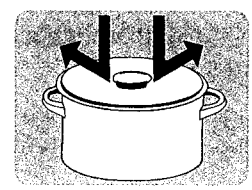
Diese Stehzeit wird als Nachgarzeit beim Erwärmen und Garen bzw. als Ausgleichszeit beim Auftauen bezeichnet.



Mikrowellen werden von Lebensmitteln und Wasser absorbiert



Mikrowellen durchdringen Glas, Porzellan, Papier und Keramik



Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert

## Die Vorteile der Mikrowelle

Ein Mikrowellengerät ist ein sinnvolles Zusatzgerät im Haushalt, aber kein Ersatz für den Backofen und Herd.

Die besonderen Vorteile der Mikrowelle liegen im nährstoffschonenden Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln. So bleiben Aroma, Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten.

Das Auftauen von gefrorenen Lebensmitteln geht im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren nicht nur schneller, sondern auch schonender. Der Flüssigkeits- und damit Gewichtsverlust ist geringer, wodurch besonders Nährstoffe besser erhalten bleiben. Durch die kurzen Erwärmzeiten entfällt das lange vitaminzerstörende Warmhalten der Speisen. Die Mahlzeiten können stattdessen portionsweise wiedererwärmt werden.

Beim Garen wird meist wenig Wasser und Fett verwendet. Das Eigenaroma des Lebensmittels bleibt besser erhalten und der Vitamin- und Mineralstoffverlust ist genauso gering wie beim nährstoffschonenden Dünsten oder Dämpfen.

Auch die Zubereitung empfindlicher Speisen wie Flans oder Terrinen, die sonst aufwendig im Wasserbad gegart werden, ist so einfach und problemlos wie das Schmelzen von Schokolade oder Gelatine (siehe auch Tips und Tricks auf der Seite 97).

Und nicht zu vergessen: Die Speisen können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden. Bitte achten Sie darauf, daß das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig ist, wie z.B. Glas oder Porzellan (siehe Seite 24).

Folgende Lebensmittel sollten Sie nach wie vor auf herkömmliche Art zubereiten:

- Eier in der Schale, da sie durch den Druck platzen oder explodieren könnten.
- Lebensmittel, die viel Fett zum Garen benötigen, z.B. Paniertes und Bratkartoffeln.
- Rindfleisch wie z.B. Schmorbraten oder Rouladen, das aufgrund seiner Struktur meistens trocken und zäh wird. Eine Ausnahme ist sehr gut abgehangenes, zartes Roastbeef oder Filet.
- Große Mengen Eintopf.

## Praktische Tips

1. Die im Kochbuch angegebenen Garzeiten sind Richtzeiten. Die Garzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Gargutes sowie von der Art des verwendeten Geschirrs.

2. Im Mittelpunkt des Gerätes ist am wenigsten Energie vorhanden, stellen Sie die Gefäße deshalb an den Rand des Drehtellers.

3. Sie sollten zuerst von den kürzeren Garzeiten ausgehen, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.

4. Garen oder erhitzen Sie Speisen immer in einem Gefäß mit Deckel, um ein Austrocknen zu vermeiden. Haben Sie keinen passenden Deckel, behelfen Sie sich mit einem Teller oder Mikrowellenfolie. Was Sie auf dem Herd ohne Deckel garen, garen Sie auch im Mikrowellengerät ohne Abdeckung, also z. B. Saucen oder Aufläufe.

5. Wie beim konventionellen Kochen ist es erforderlich, den Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang häufiger zu überprüfen. Dabei das Lebensmittel – falls erforderlich – umrühren oder wenden.

6. Bei Lebensmitteln mit festen Schalen oder Häuten, z. B. Kartoffeln oder Würstchen, empfiehlt es sich, diese vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.

7. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel können austrocknen und verbrennen, wenn Sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.

7a. Zum Auftauen (oder Aufbacken in Kombination mit einer Beheizungsart) von Brot oder Brötchen verwenden Sie bitte in jedem Fall eine sehr geringe Mikrowellenleistung von 100 Watt oder 270 Watt. Geben Sie sehr kurze Zeiten (minutenweise) ein und kontrollieren Sie ebenfalls den Vorgang. Diese Lebensmittel können aufgrund ihrer Struktur sehr leicht verbrennen und ggf. einen Brand auslösen.

8. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.

9. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl. Diese könnten sich entzünden.

10. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe „Das geeignete Geschirr" Seite 24).

11. Eventuell vorhandene Drahtverschlüsse von den Lebensmitteln entfernen, bevor sie in das Mikrowellengerät gestellt werden.

12. Bitte sicherstellen, daß die Lebensmittel beim Erwärmen bzw. Garen eine Mindesttemperatur von 70 °C erreichen.

13. Falls Sie den Garzustand der Lebensmittel mit einem Speisenthermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisenthermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.

14. Plastiktüten entfernen, bevor Sie garen oder auftauen.

15. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder anderes Material im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.

16. Auch beim Garen und Erhitzen mit der Mikrowelle benötigen Sie zur Entnahme des Geschirrs Topflappen, da das Lebensmittel Wärme an das Geschirr abgibt.

## Das geeignete Geschirr

### Für den Mikrowellenbetrieb:

Spezielles Geschirr für den Mikrowellenbetrieb wird von den Herstellern in der Regel als mikrowellengeeignet bezeichnet und kann in Ihrem Gerät verwendet werden. Aber auch in Ihrem Haushalt finden sich bestimmt Teller, Tassen, Schalen, Schüsseln oder Töpfe, die Sie im Mikrowellengerät einsetzen können.
Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert, durchdringen aber Materialien wie Glas, Porzellan und Keramik. Hieraus ergibt sich die Verwendbarkeit des Geschirrs für den Mikrowellenbetrieb.

**Gut geeignet sind:**
- Hitzebeständiges Glasgeschirr, z.B. von Pyrex.
- Glaskeramik, z.B. Arcoflam, Pyroflam.
- Hitzebeständiges glasiertes Keramikgeschirr.

**Bedingt geeignet sind:**
- Schaschlik oder Rouladenspieße aus Holz.
- Geschirr aus hitzebeständigem Kunststoff (siehe Herstellerangabe; sollte aber besser nur zum Auftauen oder Erwärmen benutzt werden).
- Kochbeutel, Bratfolie (ohne Metallverschluß) oder Mikrowellenfolie.

**Nicht geeignet sind:**
- Töpfe und Pfannen aus Metall, Geschirr mit Metalldekor, Aluminiumschalen oder Kunststofformen mit Aluminiumdeckel. Da es hier zur Funkenbildung kommen kann, füllen Sie die Speisen bitte in mikrowellengeeignete Gefäße um.
- Bleikristall, dünne zerbrechliche Gläser.
- Nicht hitzebeständiges Kunststoffgeschirr, Pappteller und nicht hoch hitzebeständige Babyfläschchen.
- Verschlossene Gefäße, z.B. mit Schraubverschluß.

### Für den Betrieb mit einer Beheizungsart:

Beim Betrieb mit Grill, Umluftgrill, Heißluft oder Grillheißluft darf generell kein Geschirr verwendet werden, das auch nicht für den Backofen geeignet, d.h. hitzebeständig ist. Sie können Geschirr aus Metall oder aus hoch hitzebeständigem Glas, Glaskeramik oder Porzellan verwenden.
Bitte setzten Sie hier in keinem Fall Kunststoffgeschirr oder Pappgefäße etc. ein. Diese schmelzen aufgrund der hohen Temperatur oder können sogar Feuer fangen.

### Für den Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle:

Bei dieser Betriebsart werden eine Beheizungsart (Grill, Umluftgrill, Heißluft oder Grillheißluft) und Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit abgegeben. Verwenden Sie deshalb nur Geschirr, das hoch hitzebeständig und mikrowellengeeignet ist, z.B. Glas, Glaskeramik oder Porzellan. Achten Sie darauf, das es keine Gold- bzw. Metallränder hat, denn diese können beschädigt werden.
Setzen Sie ebenfalls keine Aluminiumformen oder -deckel ein, da durch Reflexion des Metalls nur eine geringe Wirkung der Mikrowelle erreicht wird oder es zur Funkenbildung kommen kann.

**Hinweise:**
1. Das Metallzubehör (Roste, Fettpfanne und Spritzschutz) ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet. Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.
2. Beim Backen mit Heißluft und Mikrowelle können Formen aus Metall verwendet werden, wenn Kuchen oder Quiches etc. mit geringer Mikrowellenleistung gebacken und nicht direkt auf den niedrigen Rost plaziert werden. Setzen Sie deshalb bitte unbedingt die Fettpfanne zwischen Rost und Metallbackform. Kommt es bei der Verwendung von Metall-Backformen zur Funkenbildung, dann backen Sie wie herkömmlich nur mit Heißluft weiter.

## Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten

- Wenn Sie nicht sicher sind, ob sich Glas- oder Keramikgeschirr für die Mikrowelle eignet, stellen Sie es ohne Inhalt bei voller Leistung für 20 Sekunden ins Mikrowellengerät. Das Geschirr sollte kalt bleiben oder höchstens handwarm werden.
- Wenn Sie glasiertes Keramikgeschirr benutzen, sollte die Glasur keine Beschädigungen oder Risse aufweisen. Hier kann beim Spülen Wasser eindringen, sich beim anschließenden Erhitzen ausdehnen und zum Platzen des Geschirrs führen.
- Unglasiertes Geschirr nimmt beim Spülen Wasser auf, dadurch kann sich die Garzeit verlängern. Deshalb sollten Sie den Römertopf auch nicht wässern.
- Flache Speisen garen besser als hohe, daher das Gefäß immer entsprechend der Speisenmenge wählen.
- Speisen garen in runden und ovalen Formen gleichmäßiger als in eckigen. In den Ecken kann es zu einer Mikrowellenkonzentration und damit zu einer Überhitzung kommen.
- Wenn Sie Teile aus Metall in das Mikrowellengerät geben, kann es beim Mikrowellen- oder Kombinationsbetrieb zur Funkenbildung kommen, was zur Beschädigung des Garraumes und des Geschirrs führen kann.

## Die Garzeit im Mikrowellengerät

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Garzeit im Mikrowellengerät. Proportional zur Lebensmittelmenge ändert sich die Garzeit. Als Faustregel gilt:

Doppelte Menge – Fast doppelte Zeit
Halbe Menge – Halbe Zeit

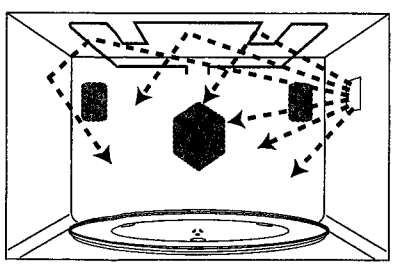
Auch die Zusammensetzung der Speisen spielt eine Rolle. Enthält das Lebensmittel viel Fett oder Zucker, ist die Garzeit kürzer als bei stark wasserhaltigen Lebensmitteln.
Die Beschaffenheit des Lebensmittels sowie Größe und Form haben einen weiteren Einfluß. Ein Braten benötigt eine längere Garzeit als die gleiche Menge kleingeschnittenes Fleisch.

Außerdem sollten Sie das Lebensmittel in gleichgroße Stücke schneiden, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erzielen.
Entscheidend ist weiterhin die Ausgangstemperatur der Speisen. Lebensmittel aus dem Kühlschrank benötigen eine längere Erwärm- oder Garzeit als Speisen mit Zimmertemperatur.
Lassen Sie die Lebensmittel nach dem Garen noch ruhen, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt (Temperaturausgleich). Gemüse bleibt noch 5 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, Fleisch wird ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.

## Die Mikrowellenleistungsstufen

Mikrowelle

Sie können bei Ihrem Panasonic Mikrowellengerät – wie auch bei der Herdplatte – unterschiedliche Leistungsstufen einstellen. Mit den 6 verschiedenen Mikrowellenleistungen können jeweils bestmögliche Ergebnisse zum Auftauen, Erwärmen oder Garen der Lebensmittel erreicht werden.



Welche Leistung für welche Art der Zubereitung geeignet ist, können Sie zum einen aus der nachfolgenden Auflistung entnehmen, zum anderen finden Sie viele Beispiele auf den Rezeptseiten oder in den Tabellen im Kochbuch.
Benutzen Sie mikrowellengeeignetes Geschirr (Schüssel, Teller etc.). Beim Erwärmen und Garen sollte das Geschirr grundsätzlich abgedeckt werden, damit das Lebensmittel nicht austrocknet. Zum Auftauen legen Sie das Lebensmittel einfach auf einen umgedrehten Teller.

Folgende Mikrowellenleistungen zeichnen Ihr Gerät aus:

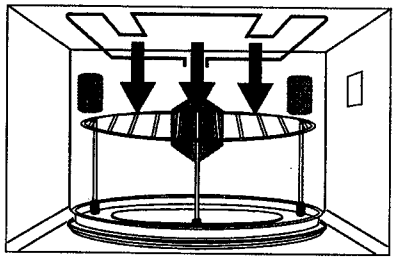
| | | | |
|---|---|---|---|
| 1000 Watt | Garen, Ankochen, Eintöpfe und Ragouts erwärmen | 270 Watt | Auftauen von z. B. Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen |
| 600 Watt | Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen | 250 Watt | Ausquellen von z. B. Getreide, Gelatine schmelzen |
| 440 Watt | Speisen weitergaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen | 100 Watt | Auftauen empfindlicher Lebensmittel, z. B. Sahnetorte, Hefeteig gehen lassen |

**Hinweis:**
Bedienung für den Mikrowellenbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 11.

## Der Grill

Grill 1-3

An der Garraumdecke Ihres Mikrowellengerätes befindet sich eine Heizschlange, die als Infrarotgrill bezeichnet wird. Dieser Grill ist variabel in drei Stufen (1 - 3) einstellbar, wobei die stärkste Bräunung mit der Grillstufe 3 erreicht wird.



Grillstufe 1: 950 Watt Grilleistung (schwach)
1 – geeignet zum Gratinieren empfindlicher Lebensmittel bzw. Gerichte mit langer Garzeit.

Grillstufe 2: 1200 Watt Grilleistung (mittel)
2 – geeignet zum Bräunen von empfindlicheren Lebensmitteln wie z. B. Fisch.

Grillstufe 3: 1500 Watt Grilleistung (stark)
3 – geeignet zum Grillen von z. B. flachen Fleischstücken wie Steaks oder Würstchen.

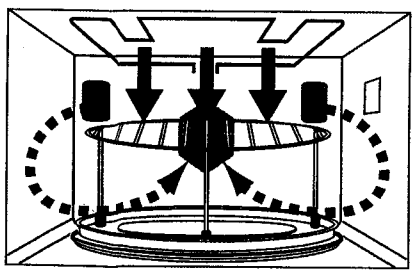
Das Lebensmittel wird zum Grillen direkt auf den hohen Rost plaziert. Stellen Sie diesen in die Fettpfanne (ggf. mit Spritzschutz), um die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten oder um den Bratensaft bzw. Sud aufzufangen.
Aufläufe gratinieren Sie in einer hitzebeständigen Form auf dem Glasdrehteller oder Rost.
Bitte beachten Sie ebenfalls die Zubehörangaben laut Rezept oder Tabelle im Kochbuch (siehe auch Seite 41).

**Hinweise:**
1. Die Wattleistungen von Grill 2 und Grill 3 reduzieren sich nach 15 Minuten Grillbetrieb auf 950 Watt (Überhitzungsschutz).
2. Für den Grillbetrieb ist ein Vorheizen möglich (siehe Seite 16).
3. Bedienung für den Grillbetrieb sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 12.

## Der Umluftgrill

Umluftgrill

Beim Umluftgrill wird die von der Heizschlange an der Garraumdecke erzeugte heiße Luft durch den Ventilator in der Rückwand im Garraum umgewälzt.
Für das Umluftgrillen werden Temperaturen von 100 - 250 °C und keine Grillstufen eingestellt.



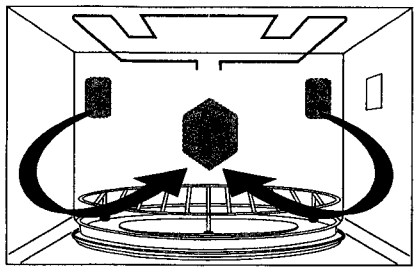
Zum Umluftgrillen geeignet sind Lebensmittel, die längere Grillzeiten und eine gleichmäßige Bräunung benötigen, wie z.B. Geflügelteile. Das Lebensmittel wird zum Grillen auf den hohen bzw. niedrigen Rost plaziert. Um evtl. Bratensaft aufzufangen, stellen Sie den Rost in die Fettpfanne (ggf. mit Spritzschutz).

**Hinweise:**
1. Für den Umluftbetrieb ist ein Vorheizen (100 - 250 °C) möglich (siehe Seite 16).
2. Bedienung für den Umluftgrillbetrieb sowie wichtige Hinweise und Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 12.

## Die Heißluft

Heißluft

Ein Heizelement (1500 Watt) und ein Ventilator befinden sich in der Garraumrückwand ihres Mikrowellen-Kombinationsgerätes. Die durch das Heizelement erzeugte Hitze wird mit Hilfe des Ventilators ständig umgewälzt und somit gleichmäßig verteilt.



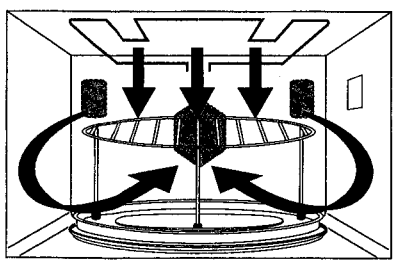
Die Heißluft eignet sich besonders gut für eine „Rundumbräunung", z. B. zum Backen von Kuchen und Quiches oder zum Bräunen von Braten und Geflügel.
Grundsätzlich wird das Lebensmittel in einer hitzebeständigen Form und/oder direkt auf dem niedrigen Rost gegart, damit die Heißluft zirkulieren kann.
Verwenden Sie das Zubehör wie im Rezept angegeben oder halten Sie sich an die Zubehörangaben laut Tabelle (siehe auch Seite 41).

**Hinweise:**
1. Die Temperatureingabe erfolgt fortlaufend in 10 °C-Schritten von 150 - 250 °C, springt auf 40 °C zurück und beginnt erneut bei 100 °C fortlaufend bis 250 °C.
2. Ein Vorheizen ist für alle Temperaturen außer 40 °C möglich (siehe Seite 16).
3. Bedienung für den Heißluftbetrieb sowie wichtige Hinweise und nähere Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 13.

## Die Grillheißluft

Grillheißluft

Beim Betrieb mit Grillheißluft arbeiten die Beheizungsarten Heißluft und Infrarotgrill zur gleichen Zeit.



Diese Ausstattung ermöglicht eine intensive Bräunung für alle Lebensmittel, die rundum knusprig braun werden sollen, z.B. vorgefertigte Tiefgekühl-Snacks oder Hähnchen.
Sie können die Heißlufttemperatur von 100 - 250 °C mit unterschiedlichen Grilleistungen (1500,1100 oder 950 Watt) kombinieren.
Generell wird das Lebensmittel auf dem niedrigen oder hohen Rost gebräunt, damit die Heißluft zirkulieren kann.
Falls der Fleischsaft bzw. Sud aufgefangen werden soll, stellen Sie den Rost in die Fettpfanne und setzen zusätzlich den Spritzschutz hinein, um die Verschmutzung durch Fettspritzer so gering wie möglich zu halten.
Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Zubehörangaben laut Rezept oder Tabelle im Kochbuch (siehe auch Seite 41).

| Grillheißluft-Temperatur wählen | Grilleistung wählen |
|---|---|
| 100 - 250 °C | Grill 2 (1100 Watt) - bereits programmiert |
| | Grill 3 (1500 Watt) - 1 x drücken |
| | Grill 1 (950 Watt) - 2 x drücken |

1. Die Grilleistungen 1500 Watt und 1100 Watt reduzieren sich beim Betrieb mit Grillheißluft nach 8 Minuten auf 950 Watt, die Temperatur bleibt erhalten (Überhitzungsschutz).
2. Ein Vorheizen ist für alle Temperaturen (100 - 250 °C) möglich (siehe Seite 16).
3. Bedienung für den Grillheißluftbetrieb sowie wichtige Hinweise und Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 13.

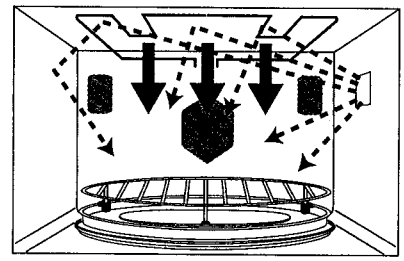
## Die Kombination der Beheizungsarten mit Mikrowelle



Die vier Beheizungsarten Grill, Umluftgrill, Heißluft und Grillheißluft können mit unterschiedlichen Mikrowellenleistungen kombiniert werden. Welche Kombinationsmöglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen, erfahren sie auf den nachfolgenden Seiten.
Den geeigneten Einsatz des Zubehörs in Abhängigkeit von der Zubereitung des Lebensmittels und Art des Kombinationsbetriebs, entnehmen Sie den Rezeptseiten und Tabellen laut Kochbuch. Bitte beachten Sie die Seiten „Das geeignete Geschirr" (Seite 24) und „Funktionen und Zubehör" (Seite 41).

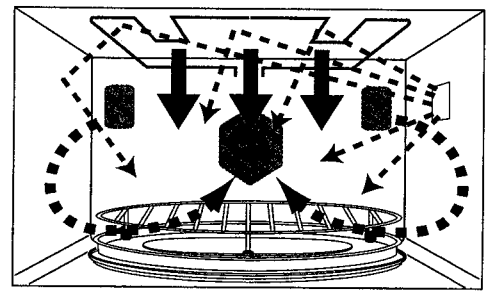
### *Kombination Grill + Mikrowelle*

Beim Grillkombinationsbetrieb wechseln sich Grillhitze und Mikrowellenleistung in gleichbleibenden Intervallen ab, d.h. Grill und Mikrowellenleistung arbeiten nacheinander und nicht simultan. Dabei reduziert sich die Grillleistung in Abhängigkeit von der Mikrowellenleistung.
Die Kombination von Grill mit Mikrowelle eignen sich besonders gut für Lebensmittel, die gleichzeitig gebräunt und überbacken werden, aber eben nur eine Oberflächenbräunung benötigen, wie z.B. Aufläufe und Gratins.



### *Kombination Umluftgrill + Mikrowelle*

Bei der Kombination Umluftgrill mit Mikrowelle arbeiten die durch den Ventilator umgewälzte Grillhitze und eine Mikrowellenleistung zur gleichen Zeit.
Mit dieser Kombination können Speisen zubereitet werden, für die einerseits eine längere Garzeit, andererseits aber auch eine Bräunung erforderlich ist, z.B. Zwei-Komponenten-Menüs wie Geflügelteile oder Fleisch mit Gemüse.



Für die Zubereitung der Lebensmittel haben Sie nachfolgende Kombinationsmöglichkeiten:

| Umluftgrill-Temperatur wählen | Mikrowellenleistung wählen |
|---|---|
| 100 - 250 °C | 600 Watt |
| | 440 Watt |
| | 250 Watt |
| | 100 Watt |

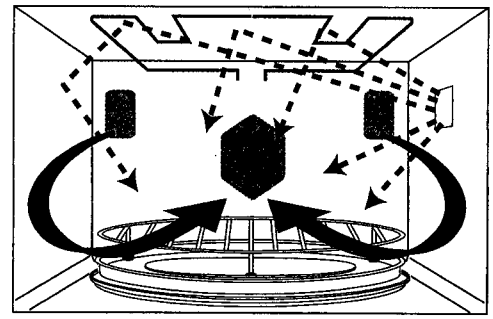
**Hinweise:**
1. Geben Sie immer zuerst die Beheizungsart ein, bevor Sie die Mikrowellenleistung wählen.
2. Sie können den Grill bzw. Umluftgrill in Kombination mit Mikrowelle vorheizen (siehe Seite 16).
3. Rezeptbeispiele für die unterschiedlichen Kombinationsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil und den Tabellen im Kochbuch.
4. Bedienung für den Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle sowie wichtige Hinweise und Informationen hierzu finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 14.

## Die Kombination der Beheizungsarten mit Mikrowelle



### *Kombination Heißluft + Mikrowelle*

Bei dieser Kombination werden eine Heißlufttemperatur und Mikrowellenleistung gleichzeitig abgegeben.
Die Kombination Heißluft mit Mikrowelle eignet sich besonders zum Backen von Kuchen und Quiches oder zum Garen und Bräunen von Fleisch.

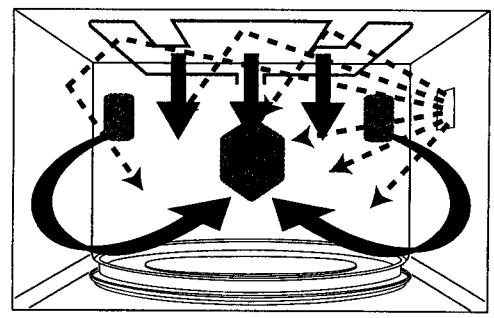


Für die Zubereitung der Lebensmittel haben Sie nachfolgende Kombinationsmöglichkeiten:

| Heißluft-Temperatur wählen | Mikrowellenleistung wählen |
|---|---|
| 100 - 250 °C | 600 Watt |
| | 440 Watt |
| | 250 Watt |
| | 100 Watt |

### *Kombination Grillheißluft + Mikrowelle*

Im Kombinationsbetrieb arbeiten Grillhitze und Heißluft gleichzeitig, wechseln sich aber mit Mikrowellenleistung in Intervallen ab.
Dabei reduziert sich die Grilleistung in Abhängigkeit von der Mikrowellenleistung, während die gewählte Heißlufttemperatur konstant bleibt.
Diese Ausstattung ermöglicht eine intensive Bräunung für alle Lebensmittel, die eine kurze Garzeit benötigen, aber dennoch knusprig braun werden sollen, z.B. Braten oder industriell vorgefertigte Tiefkühl-Produkte.



**Hinweise:**

1. Geben Sie immer zuerst die Beheizungsart ein, bevor Sie die Mikrowellenleistung wählen.
2. Sie können die Heißluft/Grillheißluft in Kombination mit Mikrowelle vorheizen (siehe Seite 16).
3. Rezeptbeispiele für die unterschiedlichen Kombinationsmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil und den Tabellen im Kochbuch.
4. Bedienung für den Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle sowie wichtige Hinweise und nähere Informationen hierzu finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 15.

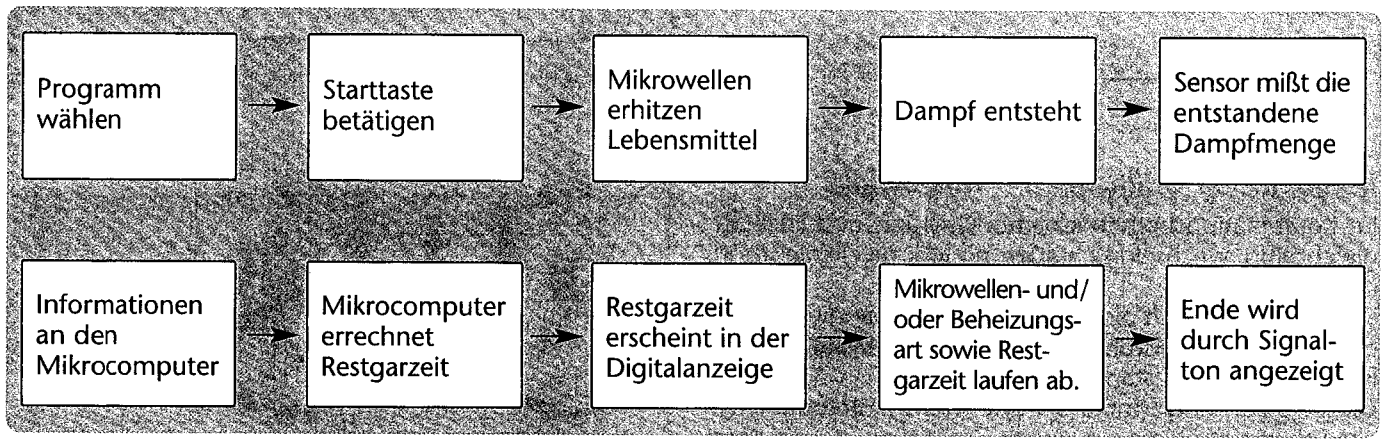
## Sensorautomatik — nur NN-A880

Ihr Mikrowellengerät ist mit unterschiedlichen Sensorautomatikprogrammen zum Erwärmen, Garen sowie Garen und Bräunen ausgestattet. Damit wird Ihnen das Arbeiten mit dem Gerät so einfach wie nur möglich gemacht. Diese Lebensmittel-Programme laufen vollautomatisch ab, d.h. es ist keine Eingabe von Leistung, Zeit oder Gewicht (Gewichtsautomatik) erforderlich. Sie wählen lediglich das gewünschte Programm und betätigen die Starttaste.
Für die individuelle Zubereitung bestimmter Lebensmittel sind unterschiedliche Leistungen (Mikrowelle und/ oder Beheizungsart) ermittelt und fest programmiert. Anhand des Feuchtigkeitssensors wird dann die optimale Erwärm- oder Garzeit errechnet.

Um Anwendungsfehler zu vermeiden und um ein gutes Ergebnis zu erreichen, beachten Sie bitte unbedingt die folgenden Hinweise. Halten Sie sich ebenfalls genau an die Lebensmittelangaben und Lebensmittelmengen. Das Zubehör für die einzelnen Programme ausschließlich laut Angabe benutzen.

**Lesen Sie sich bitte die folgenden Seiten zur Sensorautomatik sorgfältig durch, bevor Sie mit dieser arbeiten.**

### *Prinzip der Sensorautomatik*




## *Folgende Hinweise sollten Sie bei der Sensorautomatik unbedingt beachten:*

1. Der Garraum sollte vollständig erkaltet sein. War das Gerät vorher in Betrieb, warten Sie bitte 3 bis 10 Minuten, bevor Sie das Sensorautomatikprogramm benutzen.
2. Achten Sie darauf, daß der Garraum, das Zubehör und ggf. das Geschirr trocken sind.
3. Die Umgebungstemperatur des Gerätes sollte nicht mehr als 35 °C und nicht weniger als 0 °C betragen.
4. Werden Lebensmittel im Mikrowellengerät zubereitet, bildet sich Wasserdampf. Der Feuchtigkeitssensor mißt die entstandene Dampfbildung und gibt diese Information an den Mikrocomputer weiter, der automatisch und individuell die Restgarzeit berechnet.
5. Der Sensor funktioniert nur einwandfrei, wenn sich Feuchtigkeit bilden und Dampf entweichen kann.
6. Unterbrechen Sie niemals den Sensorbetrieb, solange das Programm in der Digitalanzeige erscheint. Bei vorzeitigem Öffnen der Tür entweicht Feuchtigkeit, die für die Erwärm- oder Garzeitbestimmung notwendig ist.
7. Erscheint die Restgarzeit in der Digitalanzeige, kann die Tür geöffnet werden, um das Lebensmittel umzurühren oder zu wenden.
8. Mit Hilfe der Korrekturtasten [10g ▲] [10g ▼] können Sie die Erwärm- oder Garzeiten jeweils um 10% verlängern (▲) oder verkürzen (▼). Drücken Sie die gewünschte Taste nach der Programmwahl und betätigen Sie dann die Starttaste.

**Bitte beachten Sie ebenfalls die Information in der Bedienungsanleitung.**

## Sensorautomatik zum Erwärmen — nur NN-A880

Für die Sensorautomatik zum Erwärmen stehen Ihnen **zwei Programme** zur Verfügung. Erwärmen Sie **Tellergerichte** auf einem Teller und decken Sie die Speise mit einer Abdeckhaube ab. Schließen Sie die Öffnung der Abdeckhaube, indem Sie eine Untertasse darauf stellen. **Eintöpfe** werden in einer Form mit Deckel erhitzt. Benutzen Sie nur mikrowellengeeignetes Geschirr.

Beachten Sie nach dem Erwärmen eine Standzeit (Nachgarzeit) von 2 Minuten, damit sich die Temperatur ausgleicht und sich die Hitze verteilen kann. Die Erwärmtemperatur sollte ca. 70 °C betragen. Achten Sie darauf, daß Sie nur Lebensmittel mit Kühlschrank- oder Zimmertemperatur erwärmen. Tiefgefrorene Speisen sind für diese Programme nicht geeignet.

| Programm | Lebensmittel | Mindest-/ Höchstgewicht | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|
| **Eintöpfe** (8-20 °C) | Eintöpfe wie z.B. Erbsen- oder Linseneintopf, Ravioli, Ragouts oder Gulasch (industriell vorgefertigt oder selbstgefertigt) | 300 - 800 g | Speisen ggf. aus der Verpackung nehmen und in einer Form mit Deckel erwärmen. Bei Erscheinen der Restgarzeit und vor der Standzeit umrühren. Nach dem Erhitzen noch 2 Minuten geschlossen stehen lassen. |
| **Tellergerichte** (8-20 °C) | industriell vorgefertigte Produkte (z.B. von Sonnen Bassermann) oder selbstgefertigte Tellergerichte bis zu 3 Komponenten | 200 - 500 g | Gerichte ggf. aus der Verpackung nehmen. Die Speisen auf einem Teller mit Abdeckhaube erwärmen. Decken Sie die Öffnung der Abdeckhaube mit einer Untertasse ab. Beachten Sie nach dem Erwärmen eine Standzeit von 2 Minuten. |

**Hinweise:**

1. Unterbrechen Sie niemals den Sensorbetrieb, solange das Programm in der Digitalanzeige erscheint. Bei vorzeitigem Öffnen der Tür entweicht Feuchtigkeit, die zur Bestimmung der Erwärmzeit notwendig ist.
2. Erscheint die Restgarzeit in der Digitalanzeige, kann die Tür geöffnet werden, um das Lebensmittel umzurühren.
3. Bei Erscheinen der Restgarzeit ertönt 2mal ein akustisches Signal.
4. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Sensorautomatikprogrammen erwärmen.
5. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
6. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil ab Seite 42 oder den Tabellen ab Seite 83.
7. Die Bedienung der Sensorautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 17.

## Sensorautomatik zum Garen — nur NN-A880

Diese Sensorautomatik beinhaltet **sechs Programme** zum Garen von verschiedenen Lebensmitteln. Verwenden Sie für die Programme **Gemüse, Fisch und Kartoffeln** ausschließlich frische Ware. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, d.h. Gemüse putzen und kleinschneiden, Fisch säubern etc.
Bei dem Programm **TK-Gemüse** handelt es sich um vorgefertigtes, tiefgekühltes Gemüse. Sie können Tiefkühl-Gemüse einerseits abgepackt im Handel kaufen oder auch frisches Gemüse blanchieren und bei -18 °C einfrieren. TK-Fisch sollte bei -18 °C eingefroren werden.
Garen Sie die Lebensmittel ausschließlich in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Beachten Sie die Flüssigkeitszugaben und denken Sie daran, die Lebensmittel ggf. umzurühren bzw. zu wenden. Planen Sie nach dem Garen eine Standzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Dies ist besonders wichtig für Fisch und Kasseler.

| Programm | Lebensmittel | Mindest-/ Höchst-gewicht | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|
| **Gemüse** (frisch) | Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Porree, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl und Zucchini. | 200 - 1000 g (netto, geputzt) | Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse bei Erscheinen der Restgarzeit und vor der Standzeit umrühren. Beachten Sie eine Standzeit von 5 Minuten. |
| **TK-Gemüse** (tiefgekühlt bei -18°C) | Blumenkohl, Brokkoli, Bleichsellerie, Erbsen, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Porree, Rosenkohl, Rotkohl, Spinat, sowie Rahmgemüse (industriell vorgefertigt). | 150 - 1000 g | Tiefkühl-Gemüse in einer Form mit Deckel garen. 2 EL Wasser oder bei Rahmgemüse Flüssigkeit nach Herstellerangabe zufügen. Bei Spinat und Rotkohl kein Wasser zufügen. Gemüse bei Erscheinen der Restgarzeit und vor der Standzeit umrühren. Beachten Sie eine Standzeit von 5 Minuten. |
| **Fisch** (frisch) | Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer. Kein Lachsfilet. | 200 - 1000 g | Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1-3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5-10 Minuten geschlossen stehen lassen. |
| **TK-Fisch** (tiefgekühlt bei -18 °C) | Im Handel erhältliches tiefgekühltes Fischfilet oder selbsteingefrorenes frisches Fischfilet. | 200 - 800 g | Fischfilet ohne Flüssigkeitszugabe in einer geschlossenen Form garen. |
| **Kartoffeln** (frisch) | Salz- oder Pellkartoffeln. | 200 - 1000 g | Pro 100 g Salzkartoffeln 1 EL Wasser zufügen. Pellkartoffeln anstechen und waschfeucht garen. Kartoffeln bei Erscheinen der Restgarzeit umrühren. Das Wasser vor der Standzeit abgießen. Beachten Sie eine Standzeit von 5 Min. |
| **Reis** | Parboiled Langkornreis, Vollkorn- und Naturreis, Wildreismischung, Ketan- oder Jasminreis. | 100 - 300 g | Flüssigkeit nach Herstellerangabe, aber höchstens die dreifache Reismenge zufügen. Reis bei Erscheinen der Restgarzeit und vor der Standzeit umrühren. Beachten Sie eine Standzeit von 5 Minuten. |

**Hinweise:**

1. Unterbrechen Sie niemals den Sensorbetrieb, solange das Programm in der Digitalanzeige erscheint. Bei vorzeitigem Öffnen der Tür entweicht Feuchtigkeit, die zur Bestimmung der Garzeit notwendig ist.
2. Erscheint die Restgarzeit in der Digitalanzeige, kann die Tür geöffnet werden, um das Lebensmittel umzurühren oder zu wenden.
3. Bei Erscheinen der Restgarzeit ertönt 2mal ein akustisches Signal.
4. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Sensorautomatikprogrammen garen.
5. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
6. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil ab Seite 42 oder den Tabellen ab Seite 83.
7. Die Bedienung der Sensorautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 17.

## Sensorautomatik zum Garen und Bräunen — nur NN-A880

Mit dieser Sensorautomatik können Sie nicht nur Lebensmittel garen, sondern zusätzlich bräunen. Es stehen Ihnen hierfür **zwei Programme** zur Verfügung.

Bei den Lebensmitteln **TK-Pommes frites und TK-Pizza** handelt es sich um tiefgekühlte (TK), industriell vorgefertigte Waren, die Sie im Handel kaufen können. Nehmen Sie die Tiefkühl-Produkte grundsätzlich aus der Verpackung, bevor Sie diese mit der Sensorautomatik zubereiten. Halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben der einzelnen Programme.

Denken Sie bei diesen Programmen unbedingt daran, die Lebensmittel **ohne Abdeckung** zu garen, damit die für den Sensorvorgang notwendige Menge an Feuchtigkeit entweichen kann und ebenfalls eine Bräunung der Lebensmittel erreicht wird.

| Programm | Lebensmittel | Mindest-/ Höchstgewicht | Zubehör | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|
| **TK-Pommes frites** (tiefgekühlt bei -18 °C) | Tiefgekühlte Pommes frites, geeignet zum Aufbacken im Backofen (nicht Friteuse), industriell vorgefertigt, z.B. von McCain | 200 - 450 g | Fettpfanne auf dem hohen Rost | Pommes frites aus der Verpackung nehmen und direkt in die Fettpfanne auf den hohen Rost stellen. Pommes frites während der Restgarzeit umrühren (Signalton beachten!), damit eine Bräunung von beiden Seiten erreicht wird. |
| **TK-Pizza** (tiefgekühlt bei -18 °C) | Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner | 100 - 500 g | Hoher Rost in der Fettpfanne | Pizza aus der Verpackung nehmen und direkt auf dem Rost, der in die Fettpfanne gestellt wird, bräunen. |

**Hinweise:**

1. Die Lebensmittel für die Sensorautomatik zum Bräunen in keinem Fall abdecken.
2. Unterbrechen Sie niemals den Sensorbetrieb, solange das Programm in der Digitalanzeige erscheint. Bei vorzeitigem Öffnen der Tür entweicht Feuchtigkeit, die zur Bestimmung der Garzeit notwendig ist.
3. Erscheint die Restgarzeit in der Digitalanzeige, kann die Tür geöffnet werden.
4. Bei Erscheinen der Restgarzeit ertönt zweimal ein akustisches Signal.
5. Bei dem Programm TK-Pommes frites ist zusätzlich ein zweimaliger Signalton zu hören, während die Restgarzeit abläuft. Wenden bzw. rühren Sie die Kartoffelprodukte zu diesem Zeitpunkt um (ca. 6 Minuten vor Ende der Garzeit).
6. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Sensorautomatikprogrammen zubereiten.
7. Bitte beachten Sie, das die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten – vor allem bei diesen vorgefertigten Tiefkühl-Produkten – unterschiedlich ausfallen können.
8. Da das Angebot an Tiefkühl-Produkten sehr groß ist, können leider nicht alle Sorten mit den einzelnen Programmen abgedeckt werden.
9. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil ab Seite 42 oder den Tabellen ab Seite 83.
10. Die Bedienung der Sensorautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 17.

## Gewichtsautomatik

Ihr Mikrowellengerät ist neben der manuellen Bedienung, bei der eine Mikrowellenleistung (z. B. 600 Watt) gewählt und die gewünschte Zeit eingegeben wird, zusätzlich mit einer Gewichtsautomatik ausgestattet.
Die unterschiedlichen Programme zum Auftauen, Erwärmen oder Garen sowie Kombinationsgaren erleichtern Ihnen das Arbeiten mit dem Mikrowellengerät und sind ganz einfach zu bedienen. Für jedes Programm wurden unterschiedliche Mikrowellenleistungen, auch in Kombination mit den Beheizungsarten, sowie Zeiten für bestimmte Lebensmittel in Abhängigkeit vom Gewicht ermittelt.
Gemeinsam ist diesen Gewichtsautomatiken, daß keine Eingabe von Leistung und Zeit mehr notwendig ist.
Sie wählen lediglich das gewünschte Automatikprogramm und geben das Gewicht des Lebensmittels über die Gewichtseingabetasten auf 10 g genau ein. Anschließend betätigen Sie die Starttaste. Das Programm läuft ab. Zu Ihrer Information erscheint die erforderliche Auftau-, Erwärm- oder Garzeit in der Digitalanzeige.

Der Programmablauf kann durch Öffnen der Tür unterbrochen werden, entweder nur zur Kontrolle oder um das Lebensmittel umzurühren oder zu wenden. Zur Erinnerung ertönt dann 2 mal ein akustisches Signal. Schließen Sie wieder die Tür und drücken Sie die Starttaste. Die Zeit läuft weiter ab.
Bei jedem Programm wird nach Betätigen der Gewichtseingabetaste zuerst ein Gewicht angezeigt, das bezogen auf haushalts- oder handelsübliche Lebensmittelmengen festgelegt wurde. Dieses Erstgewicht ist zu Ihrer Information in den Tabellen für die einzelnen Programme aufgeführt.
Welche Gewichtsautomatikprogramme Ihnen zur Verfügung stehen, entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Seiten. Halten Sie sich genau an die angegebenen Lebensmittel sowie Gewichtsbegrenzungen und beachten Sie die Zubehörangaben und Hinweise/Tips.
Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im nachfolgenden Rezeptteil ab Seite 42 oder in den Tabellen ab Seite 83.

## Gewichtsautomatik zum Auftauen

Ihr Mikrowellengerät verfügt über **zwei Programme** zum **Auftauen**; eines für **Fleisch, Fisch und Geflügel** und das andere für **verschiedene Brot- und Kuchensorten.**
Die Lebensmittel sollten möglichst flach und gleichmäßig angeordnet bei mindestens -18°C eingefroren und gelagert werden. Achten Sie auf portions- und formgerechtes Einfrieren, damit das Lebensmittel zum Auftauen anschließend auch in Ihr Gerät paßt. Entfernen Sie grundsätzlich sämtliches Verpackungsmaterial. Läßt sich das Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, tauen Sie es bei 1000 Watt in 1-2 Minuten an. Legen Sie das Lebensmittel zum Auftauen auf einen Teller.

Bei dem Programm Fleisch/Fisch bitte zusätzlich auf eine umgedrehte Untertasse, damit der entstehende Fleischsaft abtropfen kann. Dieser Fleischsaft darf in keinem Fall weiter verwendet werden oder mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen.
Beim Auftauen mit den Gewichtsautomatikprogrammen sind Ausgleichszeiten (Stehzeiten) erforderlich, bis das Lebensmittel vollständig aufgetaut ist oder weiterverarbeitet werden kann. Je nach Gewicht und Art des Lebensmittels sind bis zu 90 Minuten einzuplanen. Näheres zum Auftauen finden Sie auch auf der Seite 83.

| Programm | Lebensmittel | Mindest/Höchstgewicht | Zubehör | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|
| ** **Fleisch/Fisch** Erstgewicht: 800 g | Flache Fleischstücke wie z.B. Steak, Rouladen, Gulasch und Hackfleisch | 200 - 1000 g | Umgedrehte Untertasse auf einem flachen Teller | Wickeln Sie die Enden der Beine von ganzen Hähnchen und Enten in Alufolie, bevor Sie diese auftauen. Wenden Sie Lebensmittel ab 500 g während der Auftauzeit (Signalton). Kleine Fleischstücke nach dem Auftauen auseinandernehmen, bei Hackfleisch den verbleibenden Eiskern auseinanderbröseln. |
| | Geflügel und Wild | 200 - 2500 g | | |
| | Braten | 500 - 2500 g | | |
| | Fisch | 200 - 1000 g | | |
| ** **Brot/Kuchen** Erstgewicht: 500 g | Brot, ganz oder in Scheiben | 100 - 1000 g | Flacher Teller (wenn möglich umgedreht) | Brot ab 310 g während der Auftauzeit (Signalton) wenden. Mürbeteigkuchen mit Obst benötigt bis zum vollständigen Auftauen eine längere Stehzeit. Sahnetorten, Crèmeschnitten und Kuchen mit Schokoladenguß sind für diese Automatik **nicht geeignet.** Angaben zum Auftauen finden Sie hierfür in der Tabelle auf der Seite 83. |
| | Hefekuchen, Biskuit, Rührkuchen, Käsekuchen, Blätterteig- oder Hefegebäck, Mürbeteigkuchen mit Obst | 100 - 1500 g | | |

**Hinweise:**
1. Bei den Programmen Fleisch/Fisch ertönt ab 500 g Gewicht nach ca. der Hälfte der Auftauzeit ein akustisches Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel gewendet werden. Bei Brot/Kuchen von mehr als 310 g ertönt nach der Hälfte der Auftauzeit ein akustisches Signal. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Lebensmittel umgedreht werden.
2. Bedienung für die Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise und Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 18.

## Gewichtsautomatik zum Erwärmen — nur NN-A850

Sie können mit dieser Erwärmautomatik sowohl selbstzubereitete als auch industriell vorgefertigte **Tellergerichte** oder **Eintöpfe**, Gulasch und Ragouts erhitzen.
Verwenden Sie immer mikrowellengeeignetes Geschirr mit Deckel entsprechend der Portionsgröße, z.B. eine Glasform mit Deckel. Alle Speisen, auch Tellergerichte, werden zum Erwärmen grundsätzlich abgedeckt, z.B. mit einer Abdeckhaube.
Lassen Sie die Speisen nach dem Erwärmen noch ca. 2 Minuten abgedeckt stehen (Standzeit/Nachgarzeit), damit sich die Temperatur ausgleichen kann.
Eintöpfe etc. sollten nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit und noch einmal nach der Entnahme aus dem Gerät durchgerührt werden.
Bitte beachten Sie, daß sich die Erwärmzeiten auf Lebensmittel mit Zimmer- oder Kühlschranktemperatur beziehen. Die Temperatur nach dem Erhitzen sollte ungefähr 70 °C betragen.
Tiefgefrorene Speisen sind für dieses Programm nicht geeignet.

| Programm | Lebensmittel | Mindest-/ Höchstgewicht | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|
| **Eintöpfe** Erstgewicht: 500 g | Erbsen- oder Linseneintopf, Ravioli, Ragouts oder Gulasch (industriell vorgefertigt oder selbstgefertigt) | 300 - 800 g | Speisen ggf. aus der Verpackung nehmen und in einer Form mit Deckel erwärmen. Nach der Hälfte der Erwärmzeit und vor der Standzeit umrühren. Nach dem Erhitzen noch 2 Minuten geschlossen stehen lassen. |
| **Tellergerichte** Erstgewicht: 400 g | Industriell vorgefertigte Produkte (z.B. von Sonnen Bassermann) oder selbstgefertigte Tellergerichte bis zu 3 Komponenten | 200 - 500 g | Gerichte ggf. aus der Verpackung nehmen. Die Speisen auf einem Teller mit Abdeckhaube erwärmen. Beachten Sie nach dem Erwärmen eine Standzeit von 2 Minuten. |

**Hinweise:**
1. Nach ca. der Hälfte der Erwärmzeit ertönt ein akustisches Signal. Rühren Sie Eintöpfe zu diesem Zeitpunkt bitte um.
2. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen erwärmen.
3. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten unterschiedlich ausfallen können.
4. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil ab Seite 42 oder den Tabellen ab Seite 83.
5. Die Bedienung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 18.

## Gewichtsautomatik zum Garen — nur NN-A850

Die Gewichtsautomatik beinhaltet **sechs Programme** zum Garen von verschiedenen Lebensmitteln. Verwenden Sie für die Programme **Gemüse, Fisch und Kasseler** ausschließlich frische Ware. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, d.h. Gemüse putzen und kleinschneiden, Fisch säubern etc..
Bei dem Programm **TK-Gemüse** handelt es sich um vorgefertigtes, tiefgekühltes Gemüse. Sie können Tiefkühl-Gemüse einerseits abgepackt im Handel kaufen oder frisches Gemüse blanchieren und bei -18° C einfrieren. TK-Fisch sollte bei -18 °C eingefroren werden.
Garen Sie die Lebensmittel ausschließlich in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Beachten Sie die Flüssigkeitszugabe und denken Sie daran, die Lebensmittel ggf. umzurühren bzw. zu wenden. Planen Sie nach dem Garen eine Standzeit (Nachgarzeit) von 5-10 Minuten ein, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Dies ist besonders wichtig für Fisch und Kasseler.

| Programm | Lebensmittel | Mindest-/ Höchst-gewicht | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|
| **Gemüse** (frisch) Erstgewicht: 500 g | Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Porree, Rosenkohl, Sellerie, Steckrüben, Weißkohl, Wirsingkohl und Zucchini | 200 - 1000 g (netto, geputzt) | Gemüse in einer Form mit Deckel garen. Pro 100 g Gemüse 1 EL Wasser und etwas Salz zufügen. Gemüse nach der Hälfte der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren. |
| **TK-Gemüse** (tiefgekühlt bei -18 °C) Erstgewicht: 300 g | Blumenkohl, Brokkoli, Bleichsellerie, Erbsen, Kohlrabi, Möhren, Paprika, Porree, Rosenkohl, Rotkohl, Spinat sowie Rahmgemüse (industriell vorgefertigt) | 150 - 1000 g | Tiefkühl- Gemüse in einer Form mit Deckel garen. 1 - 3 EL Wasser oder bei Rahmgemüse Flüssigkeit nach Herstellerangabe zufügen. Bei Spinat und Rotkohl kein Wasser zufügen. Gemüse nach der Hälfte der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren. |
| **Fisch** (frisch) Erstgewicht: 500 g | Fischfilet, wie z.B. Scholle, Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch, Steinbeißer. Kein Lachsfilet. | 200 - 1000 g | Fischfilet in einer Form mit Deckel garen. 1 - 3 EL Flüssigkeit (Wasser, Zitrone, oder Wein) zufügen. Nach der Garzeit noch 5 - 10 Minuten geschlossen stehen lassen. |
| **TK-Fisch** (tiefgekühlt) Erstgewicht: 500 g | Im Handel erhältliches tiefgekühltes Fischfilet oder selbsteingefrorenes frisches Fischfilet | 200 - 1000 g | Fischfilet ohne Flüssigkeitszugabe in einer geschlossenen Form garen. |
| **Kasseler** (frisch) Erstgewicht: 1000 g | Kasselerlachs ohne Knochen | 500 - 1500 g | Kasseler zuerst mit der Fettseite (Hautseite) nach unten in einer geschlossenen Form garen. Nach ca. 2/3 der Garzeit wenden (Signalton). Nach der Garzeit noch 10 Minuten geschlossen stehen lassen. |
| **Reis** Erstgewicht: 200 g | Parboiled Langkornreis, Vollkorn- und Naturreis, Wildreismischung, Ketan- oder Jasminreis. | 100 - 300 g | Fügen Sie 2 - 3 mal die Flüssigkeitsmenge des Reisgewichts zu. Reis ca. 18 Minuten vor Ende der Garzeit (Signalton) und vor der Standzeit umrühren. |

**Hinweise:**

1. Die Flüssigkeitszugaben werden bei der Gewichtseingabe nicht berücksichtigt.
2. Bei den Programmen Gemüse und TK-Gemüse ertönt nach der Hälfte der Garzeit ein akustisches Signal. Bei Reis ist das Signal ca. 18 Minuten vor Ende der Garzeit zu hören. Rühren Sie die Lebensmittel zu diesem Zeitpunkt bitte um. Bei Kasseler ertönt nach ca. 2/3 der Zeit ein zweimaliger Signalton, um das Fleisch zu wenden.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen garen.
4. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten – wie z.B. bei Tiefkühl-Gemüse – unterschiedlich ausfallen können.
5. Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Automatik geeignet sind, entnehmen Sie bitte dem Rezeptteil ab Seite 42 oder den Tabellen ab Seite 83.
6. Die Bedienung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 18.

## Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren

Zum Garen von Lebensmitteln mit gleichzeitiger Bräunung stehen Ihnen verschiedene Programme zur Auswahl. Das Mikrowellengerät **NN-A850** verfügt über **acht Programme** zum Kombinationsgaren.
Für das Gerät **NN-A880** stehen Ihnen **sechs Gewichtsautomatikprogramme** zum Kombinationsgaren zur Verfügung.
Bei den Tiefkühl (TK)-Produkten **TK-Pommes frites, und TK-Pizza** handelt es sich um industriell vorgefertigte, tiefgekühlte Waren, die Sie im Lebensmittelhandel kaufen können. Nehmen Sie die Produkte zur Zubereitung grundsätzlich aus der Verpackung. **TK-Brötchen** hingegen sind fertiggebackene Produkte (z.B. vom Bäcker), die in Ihrem Haushalt eigenhändig tiefgekühlt werden. Achten Sie ebenfalls darauf, Pommes frites und Brötchen während der Garzeit zu wenden.
Verwenden Sie für die Programme **Lamm, Schweinebraten und Geflügel** ausschließlich frische Ware.
Würzen Sie die Lebensmittel vor der Zubereitung wie gewohnt. Um eine Bräunung von beiden Seiten zu gewährleisten, ist ein Wenden erforderlich. Garen sie deshalb Braten immer zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben. Geflügel zuerst mit der Haut- oder Brustseite nach unten zubereiten, bevor Sie das Lebensmittel wenden und weitergaren.
Lassen Sie Fleisch vor dem Servieren zum Temperaturausgleich unbedingt noch ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Wickeln Sie hierfür Braten und auch Putenbrust bzw. Putenkeulen in Alufolie ein.
Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben und benutzen Sie ggf. nur mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr. Die Lebensmittel für die Gewichtsautomatik in keinem Fall abdecken.

**Nur** für **NN-A850**:

| Programm | Lebensmittel | Mindest-/ Höchstgewicht | Zubehör | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|
| **TK-Pommes frites** (tiefgekühlt bei -18 °C) Erstgewicht: 300 g | Tiefgekühlte Pommes frites, geeignet zum Aufbacken im Backofen (nicht Friteuse), industriell vorgefertigt, z.B. von McCain | 200 - 450 g | Fettpfanne auf dem hohen Rost | Pommes frites aus der Verpackung nehmen und direkt in die Fettpfanne geben. Die Fettpfanne auf den Rost stellen. Pommes frites nach $^2/_3$ der Garzeit umrühren (Signalton beachten!), damit eine Bräunung von beiden Seiten erreicht wird. |
| **TK-Pizza** (tiefgekühlt bei -18 °C) Erstgewicht: 300 g | Tiefgekühlte Pizza, industriell vorgefertigt, z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Iglo oder Wagner | 100 - 490 g | Hoher Rost in der Fettpfanne | Pizza aus der Verpackung nehmen und direkt auf dem Rost, der in die Fettpfanne gestellt wird, bräunen. |

**Hinweise:**
1. Bei dem Programm TK-Pommes frites ertönt nach ca. $^2/_3$ der Garzeit ein akustisches Signal. Zu diesem Zeitpunkt bitte das Lebensmittel wenden.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten – vor allem bei den vorgefertigten Tiefkühl-Produkten – unterschiedlich ausfallen können.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen zubereiten.
4. Weitere Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil ab Seite 42 oder in den Tabellen ab Seite 83.
5. Die Bedienung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 18.

*Fortsetzung nächste Seite*

## Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren *Fortsetzung*

Für **NN-A850 und NN-A880:**

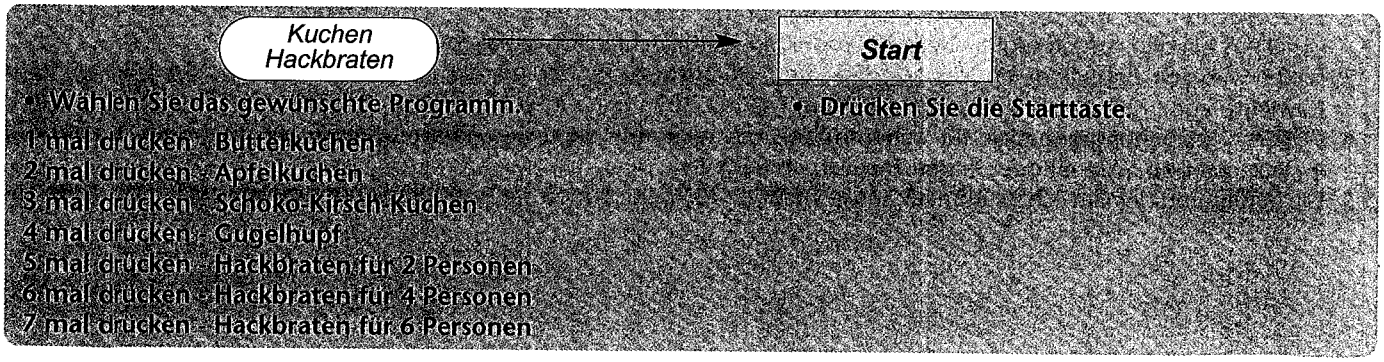
| Programm | Lebensmittel | Mindest-/ Höchstgewicht | Zubehör | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|
| **TK-Brötchen** (tiefgekühlt bei -18 °C) Erstgewicht: 150 g | Tiefgekühlte, fertiggebackene Weizen- oder Vollkornbrötchen, Baguettes oder Croissants | 70 - 350 g | Niedriger Rost | Die Brötchen aus der Verpackung nehmen und zum Aufbacken direkt auf den Rost legen. Nach ca. der Hälfte der Aufbackzeit wenden (Signalton). |
| **Schweinebraten** (frisch) Erstgewicht: 1000 g | Nackenbraten, Rollbraten, Schinkenbraten und Schulterbraten | 800 - 2000 g | Niedriger Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz | Den Braten zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden (Signalton). |
| **Geflügel** (frisch) Erstgewicht: 1200 g | Ganze Hähnchen, Poularden und Enten, Putenbrust und Putenkeulen | 800 - 2500 g | Niedriger Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz | Das Geflügel zuerst mit der Brust oder Hautseite nach unten garen. Nach 1/2 der Garzeit wenden (Signalton). |
| **Lamm** (frisch) Erstgewicht: 1500 g | Lammkeule und Lammschulter mit Knochen | 1000 - 2000 g | Niedriger Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz | Den Lammbraten zuerst mit der Fettseite nach unten bzw. Knochenseite nach oben garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden (Signalton). |

**Hinweise:**

1. Bei den Programmen Schweinebraten, Geflügel und Lamm ertönt nach ca. der Hälfte der Garzeit ein akustisches Signal. Zu diesem Zeitpunkt bitte das Lebensmittel wenden. Bei dem Programm TK-Brötchen ist der zweimalige Signalton nach ca. der Hälfte der Aufbackzeit zu hören.
2. Bitte beachten Sie, daß die Ergebnisse abhängig von der Lebensmittelqualität, der Beschaffenheit oder den Zutaten – vor allem bei den vorgefertigten Tiefkühl-Produkten – unterschiedlich ausfallen können.
3. Halten Sie sich unbedingt an das Mindest- und Höchstgewicht der für die Programme geeigneten Lebensmittel. Gewichte außerhalb der Begrenzung in keinem Fall mit oben genannten Gewichtsautomatikprogrammen zubereiten.
4. Weitere Zubereitungsangaben für Lebensmittel, die nicht für diese Gewichtsautomatik geeignet sind, finden Sie im Rezeptteil ab Seite 42 oder in den Tabellen ab Seite 83.
5. Die Bedienung der Gewichtsautomatik sowie wichtige Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 18.

### Hausgemachte Gerichte

Diese Funktionen ermöglicht es Ihnen, Gerichte mittels roher Zutaten und den Gewichtsautomatikprogrammen zu garen. Vier verschiedene Kuchen Rezepte und zwei, vier oder sechs Portionen Hackbraten können mittels der „Hausgemachte Gerichte' Taste zubereitet werden. Bitte folgen Sie für diese Rezepte genauestens den Mengen und Methoden die auf den nächsten Seiten beschrieben werden.




Für den Apfelkuchen, Schoko-Kirsch-Kuchen und den Gugelhupf muß das Gerät vorgeheizt werden. Stellen Sie die Fettpfanne auf dem niedrigen Rost in den Ofen und heizen Sie das Gerät auf 250°C vor. Nach dem Vorheizen stoppen Sie bitte das Heißluftprogramm indem Sie die Stoptaste drücken. Wählen Sie anschließend das gewünschte Programm wie oben beschrieben.

## Gewichtsautomatik zum Kuchen backen

### Butterkuchen

*Backzeit: 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*250 g Mehl*
*1 Paket Trockenhefe (z.B. Dr. Oetker)*
*50 g Zucker*
*1 Paket Vanillezucker*
*1 Ei*
*50 g Butter*
*100 ml lauwarme Milch*
*Für den Belag:*
*30 g Butter*
*50 g Zucker*
*30 g Mandeln, gehobelt*

**ZUBEREITUNG:** Aus den angegebenen Teigzutaten einen Hefeteig bereiten und ca. 30 Min. gehen lassen.
Die Fettpfanne mit Butter ausstreichen, den Teig gleichmäßig darin verteilen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Butterflöckchen belegen, Zucker und Mandeln darüberstreuen.
Die Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen und wählen Sie das „Butterkuchen" Programm (1 mal drücken).

### Apfelkuchen

*Backzeit: 40 Min.*

*ZUTATEN:*
*40 g Butter*
*50 g Zucker*
*1 TL Zimt, gemahlen*
*1000 g Äpfel*
*50 g Mandeln gehobelt*
*100 g Butter*
*150 g Zucker*
*1 Paket Vanillezucker*
*2 Eier*
*2 EL Zitronensaft*
*125 g Weizenvollkornmehl*
*75 g Speisestärke*
*2 TL Backpulver*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Butter, Zucker und Zimt in eine Form geben und bei 440 Watt in ca. 2 Min. zerlassen. Zwischendurch umrühren. Den Boden einer Metall-Backform (Ø 26 cm) mit Alufolie auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen.
Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Mit den Mandeln auf das Butter-Zucker-Gemisch schichten. Aus den übrigen Zutaten einen Rührteig bereiten und auf die Äpfel verteilen.
Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Wählen Sie das „Apfelkuchen" Programm (2 mal drücken).
Anschließend ca. 15 Min. auskühlen lassen. Den Apfelkuchen auf ein Kuchengitter stürzen, dann die Backform entfernen und Alufolie vorsichtig ablösen.

### Schoko-Kirsch-Kuchen

*Backzeit: 30 Min.*

*ZUTATEN:*
*150 g Butter*
*150 g Zucker*
*3 Eier*
*100 g Mandeln, gemahlen*
*200 g Mehl*
*30 g Kakao*
*1 Paket Backpulver*
*100 ml Milch*
*1 Glas Sauerkirschen, ohne Stein (Abtropfgewicht 370 g)*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den angegebenen Zutaten einen Rührteig herstellen. Die Kirschen abtropfen lassen und unter den Teig heben. Eine Metall-Backform (Ø 26 cm) fetten und den Teig hineinfüllen.
Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Wählen Sie das „Schoko-Kirsch-Kuchen" Programm (3 mal drücken).

### Gugelhupf

*Backzeit: 35 Min.*

*ZUTATEN:*
*200 g weiche Butter*
*200 g Zucker*
*1 Paket Vanillezucker*
*4 Eier*
*200 g Mehl*
*100 g Speisestärke*
*1 Paket Backpulver*
*150 ml Milch*
*100 g Schokolade, grob geraspelt*
*200 g Nüsse, gemahlen*
*Saft und Schale von einer Zitrone*
*1 Prise Salz*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten.
Eine Metall-Napfkuchenform (Ø 25 cm) fetten (evtl. mit gemahlenen Nüssen ausstreuen) und den Teig hineingeben. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Wählen Sie das „Gugelhupf" Programm (4 mal drücken).
Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder mit Zuckerglasur überziehen.

**Beachten Sie bitte die Hinweise bezüglich der geeigneten Kuchenformen auf Seite 24.**

## Überbackener Hackbraten

| Zutaten | Portionen | | |
|---|---|---|---|
| | 2 | 4 | 6 |
| **Für den Teig:** | | | |
| gemischtes Hackfleisch | 250 g | 500 g | 750 g |
| trockenes Brötchen | 1/2 | 1 | 1 1/2 |
| Ei | 1/2 | 1 | 1 1/2 |
| Zwiebel | 1/2 | 1 | 1 1/2 |
| Champignons | 25 g | 50 g | 75 g |
| Kapern | 1 EL | 2 EL | 3 EL |
| Tiefkühl-Petersilie | 1/2 EL | 1 EL | 1 1/2 EL |
| Sojasauce | 2 EL | 4 EL | 6 EL |
| Pfeffer | Prise | Prise | Prise |
| Speck, in Scheiben | 100 g | 150 g | 250 g |
| Fleischbrühe (Instant) | 225 ml | 250 ml | 375 ml |
| Gouda, mittelalt | 2-3 Scheiben | 3-4 Scheiben | 4-5 Scheiben |
| **Optionale Sauce** | | | |
| trockener Weißwein | 65 ml | 125 ml | 185 ml |
| Sahne | 100 ml | 200 ml | 300 ml |
| Salz, Pfeffer | Prise | Prise | Prise |
| **GARZEIT** | 25 Min. | 35 Min. | 42 Min. |

**ZUBEREITUNG:**

Aus den angegebenen Zutaten einen Hackfleischteig bereiten und zu einem Laib formen. In eine Glasform geben, mit Speck belegen und Brühe zugießen. Garen ohne Abdeckung.

Wählen Sie das gewünschte „Hackbraten" Programm:

5 mal drücken für 2 Portionen
6 mal drücken für 4 Portionen
7 mal drücken für 6 Portionen

Etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit (Signalton) den Braten mit Käse belegen. Anschließend den Hackbraten herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten.

Weißwein und Sahne in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. erhitzen. Zwischendurch gut umrühren.

## Funktionen und Zubehör

Nachfolgend finden Sie noch einmal alle Betriebsarten bzw. Funktionen des Mikrowellen-Kombinationsgerätes mit dem richtigen Einsatz des Zubehörs. Halten Sie sich bitte an folgende Übersicht oder verfahren Sie laut Rezept- oder Tabellenangaben im Kochbuch. Bitte beachten Sie ebenfalls „Das geeignete Geschirr" auf der Seite 24.

| Betriebsart/Funktion | Zubehör |
|---|---|
| Mikrowelle | Mikrowellengeeignetes Geschirr. |
| Grill /Umluftgrill | Hoher Rost in der Fettpfanne, ggf. mit Spritzschutz, oder hitzebeständiges Geschirr auf dem hohen/niedrigen Rost. |
| Heißluft | Niedriger Rost in der Fettpfanne, ggf. mit Spritzschutz, oder hitzebeständiges Geschirr auf dem niedrigen Rost. |
| Grillheißluft | Niedriger/hoher Rost in der Fettpfanne, ggf. mit Spritzschutz, oder hitzebeständiges Geschirr auf dem niedrigen/hohen Rost. |
| Kombination der Beheizungsarten , , oder mit Mikrowelle | Niedriger/hoher Rost in der Fettpfanne, ggf. mit Spritzschutz, oder hitzebeständiges mikrowellengeeignetes Geschirr auf dem niedrigen/hohen Rost. |
| Gewichtsautomatik zum Auftauen | Mikrowellengeeignetes Geschirr; Umgedrehte Untertasse auf einem Teller (siehe Seite 34). |
| Sensor- oder Gewichtsautomatik zum Erwärmen bzw. Garen | Mikrowellengeeignetes Geschirr mit Deckel (siehe seite 31 - 32 bzw. 35 - 36). |
| Sensorautomatik zum Garen und Bräunen oder Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren von TK-Pommes frites | Fettpfanne auf dem hohen Rost (siehe Seite 33 oder 37). |
| Sensorautomatik zum Garen und Bräunen oder Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren von TK-Pizza | Hoher Rost in der Fettpfanne (siehe Seite 33 oder 37). |
| Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren von TK-Brötchen | Niedriger Rost (siehe Seite 38). |
| Gewichtsautomatik zum Kombinationsgaren von Lamm, Schweinebraten oder Geflügel | Niedriger Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz (siehe Seite 38). |
| Gewichtsautomatik zum Backen von Kuchen | Fettpfanne auf dem niedrigen Rost (siehe Seite 38). |
| Gewichtsautomatik zum Garen von Hackbraten | Hitzebeständiges mikrowellengeeignetes Geschirr (siehe Seite 38). |

**Hinweise:**

1. Der Rollenring und Glasdrehteller verbleiben immer im Gerät (gilt auch für ein evtl. Vorheizen).
2. Der Spritzschutz ist erforderlich, wenn Fleisch, Fisch oder Geflügel direkt auf dem Rost (und nicht in einer hitzebeständigen mikrowellengeeigneten Form) gegart und gebräunt wird. Durch seinen Einsatz wird die Verschmutzung durch Fettspritzer so gering wie möglich gehalten.
3. Das Metallzubehör (niedriger und hoher Rost, Fettpfanne und Spritzschutz) ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Kombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet.
   Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.
4. Beim Backen mit Heißluft und Mikrowelle können Formen aus beschichtetem Metall verwendet werden, z.B. von Kaiser, wenn Kuchen oder Quiches etc. mit geringer Mikrowellenleistung gebacken und nicht direkt auf den Rost gestellt werden. Plazieren Sie unbedingt die Fettpfanne zwischen Rost und Backform.
   Kommt es bei der Verwendung von Metall-Backformen zur Funkenbildung, dann backen Sie wie herkömmlich nur mit Heißluft weiter.

## Fischterrine mit Krabben

*Garzeit: ca. 20 - 22 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Schollenfilets (à ca. 100 g)*
*2 EL Zitronensaft*
*Salz*
*300 g Lachsfilet*
*1 Eiweiß*
*200 ml Sahne*
*100 g Nordseekrabbenfleisch*
*1 EL Zitronensaft*
*Salz, Pfeffer*
*1 Bund Dill*

**ZUBEREITUNG:** Schollenfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Lachsfilet in kleine Stücke schneiden und mit dem Eiweiß pürieren. Nach und nach Sahne zugießen. Anschließend Krabben, Zitronensaft, Gewürze und ½ Bund Dill unterrühren.
Eine längliche Glasform (ca. 28 cm) mit drei Schollenfilets so auslegen, daß der Rand und Boden der Form bedeckt ist. Die Lachsmasse hineinfüllen und gleichmäßig verteilen. Das vierte Schollenfilet obenauf legen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt in 20 - 22 Min. garen. Noch 5 Minuten ruhen lassen, dann den Sud abgießen und die Terrine aus der Form stürzen. Mit restlichem Dill garniert servieren.

## Erbsencrèmesuppe

*Garzeit: ca. 23 - 27 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 kleine Stange Porree (ca. 80 g)*
*20 g Butter*
*150 g Kartoffeln*
*2 P. TK-Erbsen (ca. 600 g)*
*200 ml Fleischbrühe (Instant)*
*400 ml heiße Fleischbrühe (Instant)*
*4 Bockwürste (ca. 400 g)*
*½ TL Zucker*
*Pfeffer, Salz*
*50 ml Sahne*

**ZUBEREITUNG:** Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Mit Erbsen und 200 ml Brühe zum Porree geben und geschlossen bei 1000 Watt in 14 - 16 Min. garen.
Anschließend das Gemüse pürieren und mit 400 ml heißer Brühe aufgießen.
Die in Scheiben geschnittenen Würstchen zusammen mit Zucker, Gewürzen und Sahne in die Suppe geben und geschlossen bei 1000 Watt 6 - 8 Min. erhitzen.

## Möhrenflan mit Kressesauce

*Garzeit: ca. 15 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 kleine Zwiebel, gehackt*
*30 g Butter*
*300 g Möhren*
*3 EL Wasser*
*1 Becher Crème fraîche (150 g)*
*2 Eier, verquilt*
*Salz, Pfeffer*
*1 EL Zitronensaft*
*etwas Öl zum Ausfetten der Förmchen*
*Für die Sauce:*
*1 Becher Joghurt (150 g)*
*100 g Frischkäse*
*1 Beet Kresse*

**ZUBEREITUNG:** Zwiebelwürfel mit Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. glasig dünsten. Möhren putzen, kleinschneiden und mit Wasser zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Anschließend pürieren. Crème fraîche und Eier gut unterrühren und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.
Vier Flanförmchen mit Öl auspinseln. Das Möhrenpüree gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Mit einem Messer vom Rand lösen und vorsichtig stürzen. Für die Sauce Joghurt, Frischkäse und Kresse gut verrühren, würzen und zum Flan servieren.

## Tortilla

*Garzeit: ca. 34 Min.*

*ZUTATEN:*
*450 g Kartoffeln*
*250 g Möhren*
*20 g Butter*
*150 g Tiefkühl-Erbsen*
*150 ml Milch*
*8 Eier*
*1 P. TK-Schnittlauch (25 g)*
*Salz, Pfeffer, Paprika*
*70 g Zwiebeln, in Ringen*
*2 EL Öl*

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln und Möhren waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Glasform geben. Butter zufügen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 8 Min. vorgaren. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend die Erbsen zugeben.
Milch, Eier und Schnittlauch verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen. Zwiebelringe in Öl wenden und über die Tortilla verteilen.
Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in ca. 26 Min. garen und bräunen.

## Zucchinisoufflé

*ZUTATEN:*
*1 kleine Zucchini (ca. 230 g)*
*20 g Butter*
*30 g Mehl*
*200 ml Milch*
*1 Eigelb*
*60 g Gouda, gerieben*
*Salz, Pfeffer, Thymian*
*1 Eiweiß*

*Garzeit: ca. 14 - 19 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Zucchini waschen, putzen und mittelgrob raspeln.
Butter in einer Glasform geschlossen bei 440 Watt in 30 Sek. - 1 Min. schmelzen. Mehl und Milch hinzufügen, kräftig verrühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen. Mehrmals gründlich durchrühren.
Eigelb, Käse, Gewürze und Zucchini zufügen. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in vier Soufflé-förmchen füllen und auf den hohen Rost stellen. Mit der Kombination 1 und 250 Watt in 12 - 15 Min. garen.

## Überbackene Zwiebelsuppe

*ZUTATEN:*
*300 g Zwiebeln*
*30 g Butter*
*Salz, weißer Pfeffer*
*500 ml heiße Fleischbrühe (Instant)*
*125 ml herber Weißwein*
*2 Scheiben Toastbrot*
*2 Scheiben Gouda*

*Garzeit: ca. 19 - 21 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Mit Butter und Gewürzen in eine Glasform geben. Fleischbrühe zugießen und geschlossen bei 1000 Watt 11 - 13 Min. garen.
Weißwein zufügen und evtl. noch einmal abschmecken. Das getoastete Brot in kleine Würfel schneiden. Die Suppe in 4 Suppentassen geben, die Brotwürfel darauf verteilen und jeweils eine halbe Scheibe Käse obenauflegen.
Die Suppentassen auf den hohen Rost stellen und mit Grill 3 in ca. 8 Min. überbacken.

## Gambas in Knoblauchsauce

*ZUTATEN:*
*12 rohe Hummerkrabben (Gambas)*
*2 - 3 Knoblauchzehen, fein gehackt*
*5 EL Öl*
*1 B. Crème double (125 g)*
*Basilikum, gehackt*

*Für 6 Personen  Garzeit: ca. 7 - 10 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Schale am Rücken der Gambas längs aufschneiden und falls erforderlich den Darm herauslösen. Hummerkrabben abspülen und trocknen.
Knoblauch, Öl und Gambas in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in 6 - 8 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.
Anschließend Crème double und Basilikum zu dem Sud geben und alles noch einmal bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen.
Dazu paßt frisches Baguette.

## Gegrillte Mozzarella Tomaten

*ZUTATEN:*
*1 Baguettebrötchen, in 8 Scheiben geschnitten*
*1 EL Sardellenpaste*
*30 g streichfähige Butter*
*½ Bund Schnittlauch*
*1 Bund Petersilie*
*1 Bund Basilikum*
*4 Salbeiblätter*
*2 Fleischtomaten (ca. 200 g)*
*2 Pakete Mozzarella (à 125 g)*

*Garzeit: ca. 14 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Die Baguettescheiben auf den hohen Rost legen und diesen in die Fettpfanne stellen. Mit Grill 3 ca. 4 Min. von der einen und ca. 1 Min. von der anderen Seite rösten.
Sardellenpaste und Butter verrühren und die Baguettes damit bestreichen. Kräuter hacken und vermischen. Jede Tomate in vier Scheiben schneiden und mit einer Seite in die Kräuter drücken. Mit der nicht gekräuterten Seite auf die Baguettescheiben legen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomaten geben. Die restlichen Kräuter darüberstreuen und auf dem hohen Rost in ca. 9 Min. mit Grill 3 überbacken.

## Hühnersuppe mit Eierstich

*Garzeit: ca. 16 - 18 Min.*

*ZUTATEN:*
*300 g Hähnchenbrustfilet*
*250 ml Wasser*
*Salz*
*1 - 2 Stangen Bleichsellerie (ca. 100 g)*
*1 Möhre (ca. 150 g)*
*1 Bund Frühlingszwiebeln (ca. 150 g)*
*750 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Hähnchenbrust mit Wasser und Salz in eine Glasform geben. Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden. Bleichsellerie und Möhren zur Hähnchenbrust geben und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen. Das Fleisch nach der Garzeit kleinschneiden und bei seite stellen. Frühlingszwiebeln mit der heißen Brühe zu den anderen Zutaten in die Form geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 5 Min. weitergaren. Hähnchenbrust wieder zufügen und die Suppe bei 1000 Watt ca. 3 Min. erhitzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Eierstich

*Garzeit: ca. 4 Min.*

*ZUTATEN:*
*etwas Butter zum Ausfetten der Tassen*
*2 Eier*
*8 EL Milch*
*1 Prise Salz*
*etwas Muskat*

**ZUBEREITUNG:** Zwei Tassen leicht ausfetten. Die Eier mit den übrigen Zutaten verquirlen und in die Tassen geben. Bei 440 Watt in ca. 4 Min. stocken lassen. Den Eierstich auf ein Brett stürzen und in kleine Würfel oder Streifen schneiden.

## Gurkencrèmesuppe mit Räucherlachs

*Garzeit: ca. 10 Min.*

*ZUTATEN:*
*1000 g Salatgurken*
*125 g Schalotten*
*3 EL Olivenöl*
*Salz*
*1 Becher Sahne (250 ml)*
*125 - 250 ml Milch*
*2 - 3 EL Zitronensaft*
*Salz, Pfeffer*
*1 TL Koriander*
*1 Bund Dill*
*75 g Räucherlachs*

**ZUBEREITUNG:** Von einer Gurke ca. 10 cm abschneiden, schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.
Restliche Gurken schälen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein hacken, mit dem Olivenöl in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 2 Min. vordünsten. Gurkenwürfel dazugeben, salzen und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. garen. Anschließend pürieren. Sahne und Milch unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Die Gurkenstreifen zu der Suppe geben und kaltstellen.
Dill hacken, Lachs in feine Streifen schneiden und in die abgekühlte Suppe geben.

## Lachsmousse

*Garzeit: ca. 2 - 3 Min.*

*ZUTATEN:*
*3 Blatt weiße Gelatine*
*200 g Lachsfilet*
*Salz, Pfeffer*
*8 EL Fischfond (z.B. Fertigprodukt)*
*1 TL Speisestärke*
*1 EL Zitronensaft*
*½ Bund Dill, gehackt*
*125 ml Sahne*

**ZUBEREITUNG:** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Lachsfilet in kleine Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Fischfond in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt 1 - 2 Min. garen. Fisch aus dem Fond nehmen, Speisestärke einrühren und bei 1000 Watt ca. 30 Sek. erhitzen.
Gegarten Lachs mit Fischfond, Zitronensaft und Dill pürieren. Gelatine ausdrücken und tropfnaß bei 250 Watt in 20 - 30 Sek. schmelzen lassen. Unter die Fischmasse rühren. Sahne steifschlagen und unterheben.
Die Mousse in eine Schüssel geben und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

## Rote Bete-Rahmsuppe

*Für 4 - 6 Personen* *Garzeit: ca. 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*600 g Rote Bete*
*2 Schalotten, gehackt*
*750 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)*
*1 B. Kräuter Crème fraîche (150 g)*
*1 Bund glatte Petersilie, gehackt*
*1 TL körniger Dijon-Senf*
*6 EL Kräutersprossen, gekeimt*

**ZUBEREITUNG:** Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Glasform mit Schalotten und Gemüsebrühe geschlossen bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen. Anschließend bis zu einer beliebigen Konsistenz mit dem Schneidestab pürieren. Crème fraîche, Petersilie und Senf unterrühren. Bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. erhitzen. Mit Kräutersprossen garniert servieren.

TIP:
Sie können statt der Roten Bete auch Steckrüben verwenden.

## Camembertfisch

*Garzeit: ca. 25 - 28 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g Tomaten*
*500 g Seelachsfilet*
*Saft von ½ Zitrone*
*Salz, Pfeffer*
*2 - 3 EL Paprika, edelsüß*
*200 g Camembert (30 %)*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*Petersilie, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Die Tomaten häuten, vierteln und in eine flache Auflaufform geben. Das Seelachsfilet in Portionsstücke teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Den Fisch auf die Tomaten geben. Camembert in Scheiben schneiden, auf den Fisch legen und die Sahne dazugeben. Den Camembertfisch ohne Abdeckung auf den hohen Rost stellen und mit der Kombination 1 und 600 Watt in 25 - 28 Min. überbacken. Mit Petersilie garniert servieren.

## Gratinierte Schollenfilets auf Fenchel

*Garzeit: ca. 43 Min.*

*ZUTATEN:*
*2 - 4 Fenchelknollen (ca. 800 g)*
*8 EL Wasser*
*4 Schollenfilets (500 - 600 g)*
*Saft von ½ Zitrone*
*Salz*
*1 Paket Holländische Soße (Instant)*
*250 ml Milch*
*100 g Käse, gerieben*
*Salz, Pfeffer*
*Muskat*

**ZUBEREITUNG:** Die Fenchelknollen putzen, vierteln und mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. vorgaren. Abtropfen lassen und Sud aufbewahren. Die Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und aufrollen. Mit dem Fenchel in eine flache gefettete Auflaufform legen. Soßenpulver, Milch und Käse in die Fenchel-Flüssigkeit rühren. Bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen, dabei zwischendurch umrühren. Die Sauce mit Gewürzen abschmecken und über den Fenchel und Fisch gießen. Ohne Abdeckung auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 1 und 600 Watt in 25 - 30 Min. gratinieren.

## Gebackene Kräuterheringe

*Garzeit: ca. 13 Min.*

*ZUTATEN:*
*6 grüne Heringe (ca. 850 g, ausgenommen, ohne Köpfe)*
*Saft von ½ Zitrone*
*Salz*
*4 EL Kräuter, gehackt*
*15 g Butter*
*2 - 3 TL Senf*
*1 EL Semmelmehl*
*2 EL Käse, gerieben*
*20 - 30 g Butter*

**ZUBEREITUNG:** Die Heringe entgräten. Dabei die Heringe zunächst biegen, dann den Daumen an der Mittelgräte und den Zeigefinger auf dem Rücken entlangführen und eindrücken, bis sich die Gräte löst. Die Heringe säubern, säuern und salzen. Mit Kräutern und Butterflöckchen füllen, in die Fettpfanne legen und mit Senf bestreichen. Semmelmehl und Käse vermischen und über die Heringe streuen. Die restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen.
Die Fettpfanne auf den hohen Rost stellen und die Heringe ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in ca. 13 Min. garen und überbacken.

## Fischgulasch

*Garzeit: ca. 14 - 16 Min.*

*ZUTATEN:*
*700 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs, Lachs)*
*Saft von ½ Zitrone*
*Salz, Pfeffer*
*150 g Möhren*
*1 Bund Frühlingszwiebeln*
*20 g Butter*
*200 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*2 - 3 EL Soßenbinder, hell*
*1 Becher Kräuter-Crème fraîche (150 g)*
*2 EL Dill*
*125 g Krabbenfleisch*

**ZUBEREITUNG:** Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und würzen.
Gemüse waschen und putzen. Möhren in dünne Stifte und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten. Gemüsebrühe und Fischfilet zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Anschließend Soßenbinder einrühren. Crème fraîche, Dill und Krabbenfleisch dazugeben und bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. erhitzen.

## Schellfisch mit Bleichsellerie

*Garzeit: ca. 22 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Schellfisch ohne Kopf (850 - 900 g), küchenfertig*
*Saft von 1/2 Zitrone*
*Salz, Pfeffer*
*500 g Bleichsellerie*
*250 g Gemüsebrühe (instant)*
*150 g rote Linsen*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*

**ZUBEREITUNG:** Schellfisch ausspülen, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Bleichsellerie putzen, waschen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Zusammen mit Gemüsebrühe und Linsen in eine längliche Glasform geben. Den Fisch obenauf legen. Geschlossen bei 1000 Watt ca. 20 Min. garen. Nach der Garzeit den Fisch in Alufolie warmhalten.
Crème fraîche einrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Das Gemüse zum Fisch servieren.

## Mangold-Lachs-Rouladen

*Garzeit: ca. 18 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Lachsfilets (à ca. 150 g)*
*Saft von 1/2 Zitrone*
*Salz, Pfeffer*
*600 g Mangold*
*3 EL Wasser*
*2 EL Zitronensaft*
*2 Eigelb*
*4 EL Sud vom Garen*
*1 TL Dijon-Senf*
*Salz, Pfeffer*
*100 g Vollmilchjoghurt*
*Estragon, frisch, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Mangold putzen. Die Filets in 1 - 2 Mangoldblätter einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Den restlichen Mangold in Streifen schneiden. Die Fischrouladen mit Gemüse und Wasser in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 15 Min. garen.
Zitronensaft, Eigelb, Senf und den Sud in einer zweiten Glasform verrühren. Bei 250 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Zwischendurch mehrmals kräftig durchrühren. Anschließend Joghurt und Estragon unterrühren. Eventuell bei 1000 Watt ca. 1 Min. erhitzen.
Die Sauce zu den Rouladen und dem Gemüse servieren.

## Kabeljau mit Sesamkruste

*Garzeit: ca. 28 - 33 Min.*

*ZUTATEN:*
*400 g Kartoffeln*
*4 Kabeljaukoteletts (à 200 - 250 g)*
*Saft von 1/2 Zitrone*
*Salz, Pfeffer*
*400 g Tomaten*
*1 Zwiebel, gewürfelt*
*20 g Butter*
*30 g Sesam*
*30 g Parmesan, gerieben*
*Basilikum und Thymian, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln waschen und die Schale mehrmals einstechen. In einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Kabeljaukoteletts mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gewaschene Tomaten und gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischkoteletts obenauf legen.
In einer kleinen Glasform Zwiebelwürfel mit Butter bei 1000 Watt in ca. 2 Min. dünsten. Anschließend Sesam, Parmesan und Kräuter untermischen und auf dem Fisch verteilen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 20 - 25 Min. garen und überbacken.

## Schollenröllchen mit Kartoffeln

*Garzeit: ca. 15 - 17 Min.*

*ZUTATEN:*
*6 Schollenfilets (à ca. 100 g)*
*2 - 3 EL Zitronensaft*
*Salz*
*12 kl. Kartoffeln (ca. 600 g)*
*125 g Kräuterfrischkäse*
*2 - 3 EL Basilikum*
*1 Becher Crème fraîche (150 g)*
*etwas Zucker*

**ZUBEREITUNG:** Die Schollenfilets säuern und salzen.
Kartoffeln gründlich waschen, Schale mit einer Gabel einstechen. In eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 4 Min. vorgaren. In der Zwischenzeit Schollenfilets mit Frischkäse bestreichen, mit Basilikumblättern belegen, aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken.
Die Röllchen zu den Kartoffeln geben und bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. zu Ende garen. Nach der Garzeit auf eine Platte legen und mit Alufolie abdecken.
Crème fraîche in den Sud rühren, bei 1000 Watt ca. 1 Min. erhitzen, mit Salz und Zucker abschmecken und über den Fisch geben.

## Lachssteak in Zitronensauce

*Garzeit: ca. 24 - 29 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Lachssteaks (à ca. 200 g)*
*Saft und geriebene Schale einer Zitrone*
*1 Zucchini (ca. 270 g)*
*2 Möhren (ca. 180 g)*
*200 ml Fischfond aus dem Glas*
*2 TL frischer grüner Pfeffer*
*Salz, Pfeffer, Prise Zucker*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*2 - 3 EL Soßenbinder, hell*

**ZUBEREITUNG:** Lachssteak säubern und mit Zitronensaft beträufeln.
Gemüse waschen, putzen und in Stifte schneiden. Zusammen mit dem Fond, der Zitronenschale und den Gewürzen in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. vorgaren.
Anschließend den Fisch obenauf legen und mit Deckel bei 600 Watt in 13 - 15 Min. zu Ende garen.
Fisch aus dem Sud nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Sahne und Soßenbinder einrühren und offen bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen.

## Seelachsfilet mit Kohlrabi

*Garzeit: ca. 32 - 33 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Seelachsfilets (à ca. 200 g)*
*2 EL Zitronensaft*
*Salz*
*800 g Kohlrabi*
*1 Bund Frühlingszwiebeln*
*125 ml Hühnerbrühe (Instant)*
*1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)*
*2 EL Soßenbinder, hell*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
Gemüse putzen. Kohlrabi in Stifte und Zwiebeln in Ringe schneiden.
Zusammen mit Brühe in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. vorgaren.
Fisch auf das Gemüse legen und mit Deckel bei 600 Watt in ca. 20 Min. zu Ende garen. Anschließend das Fischfilet herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Crème fraîche und Soßenbinder einrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen.

## Steinbeißerfilet mit Möhrenkruste

*Garzeit: ca. 30 - 31 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Steinbeißerfilets (à ca. 200 g)*
*Zitronensaft*
*200 g Möhren*
*100 g Gouda*
*1/2 Bund Petersilie, gehackt*
*1 Ei*
*Salz, Pfeffer*
*100 ml Weißwein*
*40 g Zwiebeln, gewürfelt*
*ca. 100 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*5 EL Sahne*
*etwas Weißwein*
*1 TL Meerrettich*
*2 gestrichene EL Stärke*
*2 TL Petersilie, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln.
Möhren waschen und putzen. Möhren und Käse feinraspeln, gehackte Petersilie und Ei untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch salzen. Weißwein in eine Form geben, Fischfilets hineinlegen und die Zwiebeln darüberstreuen. Gemüsemasse fest auf die Filets drücken. Geschlossen bei 600 Watt 9 - 10 Min. angaren. Anschließend auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in ca. 18 Min. überbacken.
Danach den Fisch herausnehmen und mit Alufoie abdecken.
Den Fond mit Brühe, Sahne und Wein zu 350 ml Flüssigkeit aufgießen. Meerrettich und Stärke in die Soße rühren und bei 1000 Watt ca. 3 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Petersilie untermischen und die Sauce zum Fisch servieren.

## Muscheln

*Garzeit: ca. 14 - 16 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 - 1,5 kg Muscheln*
*250 ml herber Weißwein*
*1 Paket tiefgefrorenes Suppengrün (50 g)*
*1 TL gekörnte Hühnerbrühe*
*1 Zwiebel, gehackt*
*1 Knoblauchzehe, gepreßt*
*1/2 Dose Tomaten (150 g)*
*20 g Butter*
*Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer*
*2 EL Crème fraîche*
*1 Dose Tomatenmark (70 g)*

**ZUBEREITUNG:** Muscheln gründlich waschen, bürsten und die Byssusfädchen entfernen.
Wein, Suppengrün, Hühnerbrühe, Zwiebelwürfel, gepreßte Knoblauchzehe, kleingeschnittene Tomaten, Butter und Gewürze in eine große Glasform geben und verrühren. Geschlossen bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Dann Muscheln zugeben und mit Deckel bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. zu Ende garen. Nach der Hälfte der Garzeit umrühren.
Anschließend Muscheln herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Crème fraîche und Tomatenmark in den Sud rühren, bei 1000 Watt ca. 2 Min. erhitzen und zu den Muscheln reichen.

## Überbackener Fisch auf Sauerkraut

*Für 4 - 6 Personen  Garzeit: ca. 20 Min.*

*ZUTATEN:*
*600 g Rotbarschfilet*
*Saft von einer Zitrone*
*Salz*
*1 kl. Bd. Frühlingszwiebeln*
*600 g Paprika (rot, gelb, grün)*
*2 Knoblauchzehen, gehackt*
*40 g Reis, 30 g Butter*
*300 g Sauerkraut*
*150 g Crème fraîche mit ca. 70 g Tomatenmark verrührt*

**ZUBEREITUNG:** Rotbarschfilet in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprika in große Würfel schneiden und mit Knoblauch, Reis und Butter in eine Auflaufform geben. Offen bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren. Anschließend das Sauerkraut zugeben und mit der Gemüsemasse vermengen.
Den Fisch auf das Gemüse geben und darüber die Masse aus Crème fraîche und Tomatenmark verteilen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in ca. 15 Min. garen und bräunen.

## Spanischer Fischtopf

*Garzeit: ca. 24 Min.*

*ZUTATEN:*
*800 g gemischtes Fischfilet (z.B. Kabeljau-, Rotbarsch- und Seeteufelfilet)*
*8 rohe Gambas ohne Kopf und ohne Schale*
*Saft von einer Zitrone*
*Salz, Pfeffer*
*1 Zwiebel (ca. 150 g)*
*1 Knoblauchzehe, gehackt*
*2 EL Olivenöl*
*3 P. Tomato al Gusto mit Kräutern (à 370 g Einwaage)*
*125 ml Weißwein*
*1 P. TK-Petersilie (25 g)*
*1 Dose Seemuschelfleisch (175 g Einwaage)*

**ZUBEREITUNG:** Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden und aus den Gambasschwänzen evtl. den Darm entfernen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, würzen und ca. 15 Min. ziehen lassen.
Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Mit Knoblauch und Öl in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Tomatenpüree, Weißwein und Petersilie zugeben und ohne Deckel bei 1000 Watt in ca. 10 Min. eindicken lassen.
Seemuschelfleisch, Gambasschwänze und Fischfilet unter die Tomatensauce heben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 12 Min. zu Ende garen.

## Dorade mit Kräuterfüllung

*Garzeit: ca. 10 - 12 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 küchenfertige Dorade (ca. 650 g)*
*Salz, Pfeffer*
*Saft von ½ Zitrone*
*Für die Füllung:*
*1 Zwiebel*
*gemischte Kräuter, z.B. Rosmarin, Salbei, Majoran, Basilikum, Dill, glatte Petersilie*
*50 g Butter*
*125 ml Weißwein*

**ZUBEREITUNG:** Den Fisch ausspülen und evtl. entschuppen. Trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit Zitronensaft beträufeln.
Für die Füllung Zwiebel und Kräuter feinhacken und mit der Butter vermengen. Den Fisch damit füllen und in eine längliche Glasform legen. Den Wein darübergießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. garen.

## Viktoriabarsch auf Blattspinat

*Garzeit: ca. 27 - 33 Min.*

*ZUTATEN:*
*600 g Viktoriabarschfilet*
*Saft von ½ Zitrone*
*Pfeffer, Salz*
*300 g TK-Blattspinat, aufgetaut*
*300 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*100 g Emmentaler, gerieben*
*4 EL Sahne*
*2 EL Nüsse, gemahlen*
*1 - 2 gestr. TL Speisestärke*
*1 Eigelb*

**ZUBEREITUNG:** Filet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
Blattspinat mit 100 ml Gemüsebrühe in eine Form geben, den Fisch drauflegen und mit Käse bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 25 - 30 Min. überbacken. Anschließend den Fisch herausnehmen. Den Spinat mit restlicher Brühe (200 ml) auffüllen. Sahne, Nüsse und Speisestärke einrühren und die Sauce bei 1000 Watt 2 - 3 Min. erhitzen. Mit Eigelb legieren und zu dem Fisch servieren.

## Aal grün

*Garzeit: ca. 13 Min.*

*ZUTATEN:*
*2 frische abgezogene Aale (700 - 800 g)*
*Saft von einer Zitrone*
*Salz, Pfeffer*
*etwas Thymian*
*125 ml Weißwein*
*20 g Kräuterbutter*
*Wasser*
*2 P. Kräutersoße (Instant)*

**ZUBEREITUNG:** Die Aale in gleichgroße Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Wein und Kräuterbutter in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt ca. 8 Min. garen. Die Aalstücke herausnehmen und mit Alufolie abdecken. Den Sud mit Wasser zu insgesamt 500 ml Flüssigkeit auffüllen. Das Soßenpulver einrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen. Die Sauce über den Fisch geben und evtl. vor dem Servieren noch einmal kurz bei 1000 Watt 1 Min. erhitzen.

## Provenzalische Fischkoteletts

*Garzeit: ca. 20 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Scheiben Seelachs (800 g)*
*Salz*
*frisch gemahlener Pfeffer*
*Olivenöl*
*4 Tomaten*
*Kräuter der Provence*
*1 Zucchini*
*12 schwarze Oliven*

**ZUBEREITUNG:** Fischkoteletts waschen und trockentupfen, mit Salz, Pfeffer und Öl einreiben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und die grünen Stielansätze entfernen. Zucchini in Scheiben schneiden. Den Fisch und das Gemüse in eine Form geben und großzügig mit Olivenöl begießen und den Kräutern der Provence bestreuen. Form auf die Fettpfanne stellen und mit der Kombination 180 °C und 600 Watt ca. 20 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Oliven in der Form verteilen.

## Rotbarsch mit Schmorgurke

*Garzeit: ca. 16 - 18 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Rotbarschfilets (ca. 600 g)*
*Saft von 1/2 Zitrone*
*500 g Schmorgurke*
*200 g frische Champignons*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*Salz, Pfeffer, Curry*
*2 - 3 EL Soßenbinder, hell*

**ZUBEREITUNG:** Rotbarschfilet mit Zitronensaft beträufeln. Gurke schälen, entkernen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Gurken in eine Glasform geben. Crème fraîche unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Das Fischfilet obenauf legen und geschlossen bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. garen.
Anschließend Fisch herausnehmen, Soßenbinder einrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen. Zwischendurch einmal umrühren. Das Gemüse zum Fisch servieren.

## Forellen mit Mandeln

*Garzeit: ca. 13 - 16 Min.*

*ZUTATEN:*
*2 küchenfertige Forellen (à 350 - 400 g)*
*Saft von 1/2 Zitrone*
*Salz*
*30 g Butter*
*etwas Mehl zum Bestäuben*
*40 g Mandeln, gehobelt*
*125 ml heiße Brühe (Instant)*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*1 Bd. Schnittlauch, gehackt*
*1 - 2 EL Soßenbinder, dunkel*

**ZUBEREITUNG:** Die Köpfe der Forellen abschneiden. Anschließend Forellen waschen und trockentupfen. Die Innenseiten mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Butter in eine kleine Form geben und geschlossen bei 440 Watt in ca. 1 Min. schmelzen. Forellen mit der flüssigen Butter bestreichen, mit Mehl bestäuben und in die Fettpfanne legen. Fisch mit restlicher Butter übergießen und mit Mandeln bestreuen. Ohne Abdeckung auf dem hohen Rost mit der Kombination 1 und 440 Watt in 10 - 12 Min. garen und überbacken. Anschließend die Fische herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten.
Brühe, Crème fraîche, Schnittlauch und Soßenbinder zum Fischsud geben, gut verrühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen.
Die Sauce zu den Forellen servieren.

## Schmetterlingskoteletts gratiniert

*Garzeit: ca. 25 - 30 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Schmetterlingskoteletts (a ca. 150 g)*
*Salz, Pfeffer*
*150 g Champignons*
*100 g Kirschtomaten*
*1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)*
*1 TL Dijon-Senf, scharf*
*1 EL Tiefkühl-Petersilie*
*1 EL Tiefkühl-Dill*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Koteletts würzen und in eine Auflaufform geben. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die gewaschenen Kirschtomaten halbieren und mit den Champignons auf das Fleisch verteilen.
Crème fraîche, Sahne, Schmelzkäse und Senf verrühren. Petersilie, Dill und Gewürze zufügen und vermengen. Die Sauce über das Fleisch geben und abgedeckt einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
Anschließend auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 25 - 28 Min. gratinieren.

## Gefüllter Kasseler mit Kartoffelkruste

*Garzeit: ca. 44 - 46 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g Mangold*
*1 Ei*
*Pfeffer*
*1000 g Kasseler ohne Knochen*
*1 EL Honig*
*750 g Kartoffeln, festkochend*
*2 Eigelb*
*Pfeffer*
*2 EL Öl*
*1 Zwiebel (ca. 70 g), gehackt*
*1 Becher Crème double (125 g)*

**ZUBEREITUNG:** Mangold waschen und in Streifen schneiden. Ei und Pfeffer verquirlen und mit 1/3 der Mangoldblätter mischen. Kasseler mit der Fettseite nach oben in eine längliche Form geben. In Längsrichtung drei Vertiefungen in das Fleisch schneiden und mit der Mangold-Ei-Mischung füllen. Kasseler mit Honig bestreichen. Kartoffeln schälen, grob raspeln und mit Eigelb und Pfeffer vermengen. Kasseler mit der Kartoffelmischung umhüllen und mit Öl beträufeln. Geschlossen bei 1000 Watt 13 - 15 Min. angaren und ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 600 Watt in ca. 25 Min. zu Ende garen. Anschließend 5 - 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen restlichen Mangold mit der Zwiebel geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Crème double unterrühren und zum Kasseler servieren.

## Roastbeef Italienisch

*Garzeit: ca. 36- 45 Min.*

*ZUTATEN:*
*1200 g Roastbeef*
*Salz, Pfeffer, Oregano*
*2 EL Öl*
*1 Zwiebel*
*1 Knoblauchzehe*
*150 g Möhren*
*100 g Bleichsellerie*
*125 ml Rotwein*
*1 Lorbeerblatt*
*1 Dose Tomaten (Einwaage 240 g)*
*2 - 3 EL Crème fraîche*

**ZUBEREITUNG:** Die Fettseite des Roastbeefs einritzen. Das Fleisch mit Gewürzen einreiben und mit der Fettseite nach unten in eine mit Öl ausgepinselte flache Glasform geben. Geschlossen bei 600 Watt 8 - 10 Min. angaren.
In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein hacken.
Gemüse putzen, Möhren raspeln und Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch nach der Angarzeit wenden, Gemüse, Rotwein und Lorbeerblatt zufügen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 250 Watt in 20 - 25 Min. zu Ende garen.
Anschließend das Roastbeef in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen. Tomaten zum Gemüse geben und geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. erhitzen. Mit Crème fraîche verfeinern und zum Fleisch servieren.

## Kaninchen mit Senf

*Garzeit: ca. 40 - 45 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Kaninchen ohne Kopf und Innereien (ca. 1500 g)*
*Salz, Pfeffer*
*3 EL süßer Senf*
*450 g Möhren*
*200 g Schalotten*
*125 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*30 g Butter*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*

**ZUBEREITUNG:** Kaninchen in fünf Teile zerlegen, würzen und mit Senf bestreichen. Gemüse putzen. Möhren in Stifte schneiden und in eine Glasform geben. Kaninchenteile auf die Möhren legen, Schalotten und Brühe zufügen und mit Deckel bei 1000 Watt 13 - 15 Min. angaren. Anschließend Butterflocken auf das Kaninchenfleisch setzten und ohne Abdeckung mit der Kombination 200 °C und 600 Watt in 25 - 28 Min. zu Ende garen.
Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Crème fraîche in den Sud rühren und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. erhitzen.

## Kalbsbraten mit Preiselbeerfüllung

*Garzeit: ca. 33 - 38 Min.*

*ZUTATEN:*
*800 g Kalbfleisch aus der Keule*
*Salz, Pfeffer*
*100 ml Brühe (Instant)*
*80 g Frischkäse*
*30 g Mandeln, gehobelt*
*2 TL Preiselbeeren aus dem Glas*
*1 Becher Crème fraîche (125 g)*
*2 TL Preiselbeeren aus dem Glas*
*2 gestr. EL Soßenbinder, dunkel*

**ZUBEREITUNG:** Das Kalbfleisch würzen und in die Seite eine tiefe Tasche für die Füllung schneiden. Frischkäse, Mandeln und 2 TL Preiselbeeren verrühren. Das Fleisch mit der Masse füllen und die Tasche zunähen.
In eine Form geben, Brühe zufügen und bei 600 Watt 9 - 10 Min. mit Deckel angaren. Anschließend wenden und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 22 - 25 Min. zu Ende garen.
Vor dem Aufschneiden das Fleisch in Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Crème fraîche, restliche Preiselbeeren und Soßenbinder in den Bratenfond rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen lassen.
Zwischendurch einmal umrühren. Die Sauce zum Fleisch servieren.

## Schweinenacken in Apfel-Lauchsauce

*Garzeit: ca. 40 - 43 Min.*

*ZUTATEN:*
*1000 g Schweinenacken mit Knochen*
*Salz, Pfeffer*
*50 g Apfel*
*60 g Lauchzwiebeln*
*250 ml heiße Brühe (Instant)*
*100 ml Sahne*
*2 - 3 gestr. EL Soßenbinder, dunkel*

**ZUBEREITUNG:** Den Schweinenacken würzen und mit der Knochenseite nach oben in eine flache Form legen. Mit Deckel bei 1000 Watt ca. 10 Min. angaren. In der Zwischenzeit Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Porree in Ringe schneiden. Anschließend das Fleisch wenden, Gemüse und Brühe zufügen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 28 - 30 Min. zu Ende garen.
Vor dem Aufschneiden das Fleisch in Alufolie wickeln und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen Sahne und Soßenbinder in den Bratensud rühren und bei 1000 Watt 2 - 3 Min. erhitzen.
Einmal umrühren. Die Sauce zum Braten servieren.

## Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung

*Garzeit: ca. 48 - 56 Min.*

*ZUTATEN:*
*1200 g Schinkenbraten, ohne Knochen und ohne Schwarte (vom Schlachter zum Aufrollen aufschneiden lassen)*
*Salz, Pfeffer, Paprika*
*Für die Füllung:*
*1 Zwiebel, gehackt*
*2 Knoblauchzehen, gehackt*
*1 EL Butter*
*1 P. TK-Petersilie (25 g)*
*30 g Pinienkerne*
*100 g Edamer, gerieben*
*250 ml Fleischbrühe (Instant)*
*125 ml trockener Weißwein*
*1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)*
*3 EL Soßenbinder, hell*

**ZUBEREITUNG:** Aufgeschnittenen Schinkenbraten mit Gewürzen einreiben.
Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauchzehen in Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Restliche Zutaten für die Füllung zufügen, verrühren und gleichmäßig auf dem Braten verteilen. Fleisch aufrollen und mit Garn oder einem Netz umwickeln.
In eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt 12 - 15 Min. angaren.
Anschließend ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 30 - 35 Min. zu Ende garen und bräunen.
Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit den Rollbraten wenden und 250 ml Flüssigkeit (Brühe und Wein) zugießen.
Nach der Garzeit das Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.
Inzwischen restliche Brühe und Wein, Crème fraîche und Soßenbinder in den Sud rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen.

## Lammfilet mit Honigkruste

*Garzeit: ca. 19 - 21 Min.*

*ZUTATEN:*
*200 g Möhren*
*200 g Fenchel*
*50 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*2 EL Honig*
*1 EL Semmelbrösel*
*50 g Mandeln, gehobelt*
*Steakpfeffer, Salz, Thymian*
*400 g Lammfilets*

**ZUBEREITUNG:** Gemüse waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Mit Gemüsebrühe in einer länglichen, flachen Glasform geschlossen bei 1000 Watt 5 - 6 Min. angaren.
Für die Kruste Crème fraîche mit Honig gut verrühren, Semmelbrösel und Mandeln untermischen und mit Gewürzen kräftig abschmecken. Lammfilets würzen, auf das Gemüse geben und mit der Honigmasse bestreichen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 9 - 10 Min. garen und anschließend mit Grill 3 ca. 5 Min. überbacken.

## Lammkeule in pikanter Sauce

*Garzeit: ca. 57 - 62 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 kleine Lammkeule (ca. 1500 g)*
*Salz, Pfeffer*
*1 Dose Tomaten (Einwaage 240 g)*
*150 g weicher Blauschimmelkäse*
*3 - 4 EL Soßenbinder, dunkel*

**ZUBEREITUNG:** Lammkeule würzen, in eine flache Glasform legen und ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in 50 - 55 Min. garen und bräunen. Nach 2/3 der Garzeit wenden.
Anschließend die Lammkeule in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen.
Tomaten in den Bratenfond geben und bei 1000 Watt ca. 3 Min. erhitzen. Blauschimmelkäse zufügen und zusammen mit Tomaten pürieren. Soßenbinder einrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.
Die Sauce zur Lammkeule servieren.

## Kalbsröllchen mit Möhren

*Garzeit: ca. 28 - 33 Min.*

*ZUTATEN:*
*200 g Möhren*
*1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)*
*4 Kalbsschnitzel (ca. 800 g)*
*Pfeffer*
*125 g Mozzarella, in dünnen Scheiben*
*150 g Speck, in dünnen Scheiben*
*etwas heißes Wasser*
*1 P. Kräutersoße (Instant)*
*3 EL Sahne*

**ZUBEREITUNG:** Möhren putzen, raspeln und Crème fraîche unterrühren.
Kalbsschnitzel pfeffern, mit Möhren und Mozzarella füllen, aufrollen und zusammenbinden. In eine flache Form legen und auf den niedrigen Rost stellen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 25 - 30 Min. garen und bräunen. Nach der Hälfte der Garzeit das Fleisch wenden und mit Speck belegen.
Anschließend die Kalbsröllchen herausnehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Den Sud mit Wasser zu 350 ml Flüssigkeit auffüllen, Kräutersoße und Sahne unterrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.

## Lammschulter mit Pilzen

*Garzeit: ca. 53 Min.*

*ZUTATEN:*
*1500 g Lammschulter mit Knochen*
*Salz, Pfeffer, Thymian*
*2 Knoblauchzehen*
*250 g gemischte Pilze, z.B. Champignons und Austernpilze*
*125 ml Weißwein*
*125 ml Brühe (Instant)*
*1 B. Crème double (125 g)*
*2 - 3 EL Soßenbinder, hell*

**ZUBEREITUNG:** Lammschulter mit Gewürzen und in Salz zerdrücktem Knoblauch einreiben. Mit der Fettseite nach unten in eine Glasform legen und ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in ca. 50 Min. garen und bräunen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden, geputzte und evtl. kleingeschnittene Pilze, Wein und Brühe zugeben. Nach Ende der Garzeit die Lammschulter in Alufolie warmhalten. Den Fond mit Crème double abschmecken und Soßenbinder einrühren. Bei 1000 Watt in ca. 3 Min. erhitzen.

## Schweinemedaillons in Blätterteig

*Garzeit: ca. 15 - 20 Min.*

*ZUTATEN:*
*3 große Platten TK-Blätterteig (ca. 350 g)*
*6 Schweinemedaillons (à 60 - 70 g)*
*Salz, Pfeffer*
*200 g Crème fraîche*
*50 g Käse, geraspelt*
*1 Paket TK-Petersilie (ca. 25 g)*
*1 - 2 TL Senf*
*1 Eiweiß*
*1 Eigelb mit 1 EL Wasser verrührt*
*2 TL Sesamsamen*

**ZUBEREITUNG:** Blätterteig auftauen lassen und jede Platte halbieren. Anschließend jedes der 6 Stücke zu einem Rechteck von ca. 15 x 22 cm ausrollen.
Fleisch würzen und je ein Medaillon in die Mitte eines Teigrechtecks setzen. Crème fraîche, Käse, Petersilie sowie Senf verrühren und auf die Schweinemedaillons verteilen. Die Ränder des Blätterteigs mit Eiweiß bestreichen und über dem Fleisch zusammenklappen. Teigränder fest andrücken.
Die Teigtaschen mit Wasser verquirltem Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Backpapier (Ø ca. 34 cm) zurechtschneiden. Das Gerät mit der Fettpfanne auf dem niedrigen Rost bei 250 °C vorheizen. Anschließend die heiße Fettpfanne herausnehmen und vorsichtig mit dem vorbereiteten Backpapier belegen. Die Blätterteigtaschen daraufsetzen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 230 °C und 100 Watt in 15 - 20 Min. backen.

## Fränkischer Krautbraten

*Garzeit: ca. 40 - 43 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 kl. Weißkohl (ca. 750 g)*
*125 ml Wasser*
*1 trockenes Brötchen*
*125 ml Milch*
*1 Zwiebel*
*40 g Schweineschmalz*
*Salz, Kümmel*
*250 g Rinderhack*
*250 g rohe Schweinebratwurst (Brät)*
*1 EL Petersilie, gehackt*
*1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat*
*10 g Butter*
*150 g Speck, in dünnen Scheiben*
*1 Becher saure Sahne (150 g)*

**ZUBEREITUNG:** Weißkohl mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. blanchieren. Vorsichtig 4 - 8 Blätter ablösen und den Strunk herausschneiden (evtl. Blanchiervorgang wiederholen).
Das Brötchen in Milch einweichen. Restlichen Weißkohl (ca. 400 g) fein hobeln, Zwiebel pellen und würfeln. Mit Schmalz, Salz und Kümmel in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt 12 - 13 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Brötchen, Hackfleisch, Brät, Petersilie und Gewürze zufügen und gut miteinander vermengen. Eine längliche Glasform mit Butter ausfetten. Mit der Hälfte der blanchierten Kohlblätter auslegen. Die Hackfleischfüllung darauf verteilen und mit den restlichen Kohlblättern bedecken. Mit Speckscheiben belegen und mit saurer Sahne bestreichen. Den Krautbraten auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 200 °C und 600 Watt in 18 - 20 Min. garen. Anschließend mit Grill 3 ca. 5 Min. bräunen.

## Gefüllter Schweinebraten

*Garzeit: ca. 51 - 58 Min.*

*ZUTATEN:*
*1500 g Schweinenacken mit Knochen (vom Schlachter 7 Taschen quer zur Fleischfaser einschneiden lassen)*
*Salz, Pfeffer*
*1 Bund Frühlingszwiebeln (geputzt ca. 250 g)*
*100 g durchwachsener Speck, gewürfelt*
*½ Bund Majoran*
*250 ml Brühe (Instant)*
*150 ml Brühe (Instant)*
*2 - 3 EL Crème double*
*2 - 3 EL Soßenbinder, dunkel*

**ZUBEREITUNG:** Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Speckwürfeln und Majoran in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Die Masse auf die Fleischtaschen verteilen, ggf. die Randstücke mit Holzspießchen feststecken. Den Braten mit der Knochenseite nach unten in eine Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. angaren.
Anschließend ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 600 Watt in 35 - 40 Min. zu Ende garen. Nach ca. 20 Min. 250 ml Brühe zugießen.
Nach der Garzeit den Schweinenacken herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen. Den Bratenfond mit Brühe (150 ml) auffüllen. Crème double und Soßenbinder einrühren, bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen und zum Braten servieren.

## Kalbsbraten mit Schalottensauce

*Garzeit: ca. 50 - 56 Min.*

*ZUTATEN:*
*350 g Schalotten*
*2 El Öl*
*1000 g Kalbsbraten*
*1 - 2 Knoblauchzehen*
*Salz, Pfeffer*
*2 - 3 Lorbeerblätter*
*125 ml Kalbsfond*
*5 Scheiben Speck (ca. 75 g)*
*2 - 3 EL Soßenbinder, dunkel*
*1 - 2 EL Crème fraîche*
*1 - 2 EL Weißwein*

**ZUBEREITUNG:** Die Schalotten putzen, halbieren und mit Öl ohne Abdeckung bei 1000 Watt ca. 3 Min. andünsten. Den Kalbsbraten würzen, mit Knoblauch spicken und mit der Fettseite nach oben auf die Schalotten legen. Lorbeerblätter und Kalbsfond dazugeben. Das Fleisch ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in 45 - 50 Min. garen und bräunen.
Nach ⅔ der Garzeit den Braten wenden und mit Speck belegen. Nach Ende der Garzeit den Braten noch ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt warmhalten.
In der Zwischenzeit Soßenbinder und Crème fraîche in den Fond rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen lassen. Evtl. mit Weißwein abschmecken.

## Kümmelfleisch

*Garzeit: ca. 26 - 29 Min.*

*ZUTATEN:*
*600 g Schweinenacken ohne Knochen*
*300 g Zwiebeln*
*100 g durchwachsener Speck*
*125 ml Bier*
*1 TL gekörnte Rinderbrühe*
*1 TL Kümmel, ganz*
*1 Becher Joghurt (150 g)*
*2 Scheiben Schwarzbrot, gerieben*
*1 TL Senf*
*Salz, Pfeffer, Zucker*

**ZUBEREITUNG:** Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden.
Zwiebeln pellen, grob hacken und mit gewürfeltem Speck in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten.
Fleischwürfel, 50 ml Bier, Rinderbrühe und Kümmel dazugeben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Deckel entfernen und bei 440 Watt 8 - 10 Min. offen köcheln lassen.
Anschließend restliches Bier dazugießen. Joghurt, Schwarzbrot und Senf unterrühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. erhitzen.

## Putenunterschenkel mit Preiselbeersauce

*Garzeit: ca. 37 - 43 Min.*

*ZUTATEN:*
*2 Putenunterschenkel (ca. 1600 g)*
*Pfeffer, Salz*
*1 EL Öl*
*etwas Wasser*
*1 Paket Rahmsoße (Instant)*
*3 EL Preiselbeeren aus dem Glas*

**ZUBEREITUNG:** Putenunterschenkel salzen und pfeffern. Eine flache Glasform mit Öl auspinseln und die Putenunterschenkel hineinlegen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in 35 - 40 Min. garen und bräunen. Nach der Hälfte der Garzeit wenden. Anschließend das Fleisch in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen.

Für die Sauce den Bratenfond mit Wasser bis zu 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Rahmsoße einrühren und bei 1000 Watt 2 - 3 Min. aufkochen lassen. Preiselbeeren zufügen und zu den Putenunterschenkeln servieren.

## Wirsing-Hähnchen-Rouladen

*Garzeit: ca. 18 - 22 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 doppelte Hähnchenbrustfilets (800 - 1000 g)*
*Salz, Pfeffer*
*80 g Kräuterfrischkäse*
*1 Bund Basilikum*
*4 - 8 Wirsingblätter*
*125 ml Weißwein*
*125 ml Brühe (Instant)*
*125 g Kräuter-Crème fraîche*
*2 EL Soßenbinder, hell*

**ZUBEREITUNG:** Die Hähnchenbrustfilets trockentupfen, salzen und pfeffern. Die Innenseiten mit Frischkäse bestreichen. Je 3 Basilikumblätter auf die Filets legen und diese zur Hälfte zusammenklappen.
Den harten Strunk aus den Wirsingkohlblättern herausschneiden. Die Blätter gründlich waschen und feucht bei 1000 Watt 1 - 2 Min. blanchieren. Hähnchenbrustfilets in je 1 - 2 Kohlblätter wickeln und mit Holzspießen feststecken. In eine Glasform legen, Wein darübergießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen. Anschließend die Rouladen herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten. Brühe, Crème fraîche und Soßenbinder in den Weinsud rühren und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. aufkochen lassen.
Restliche Basilikumblätter (einige als Dekoration zurückbehalten) feingehackt in die Sauce geben und diese zu den Wirsing-Rouladen reichen.

## Gefüllte Ente

*Garzeit: ca. 36 - 42 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 gr. Zwiebel (ca. 170 g)*
*1 EL Wasser*
*1 Apfel (ca. 200 g)*
*1 Orange (ca. 170 g)*
*200 g Rinderhack*
*1 Ei*
*Salz, Pfeffer*
*1 Ente (ca. 1500 g), ohne Innereien*

**ZUBEREITUNG:** Zwiebeln pellen, in Ringe schneiden und mit Wasser bei 1000 Watt 1 - 2 Min. dünsten.
Apfel und Orange schälen, in Stücke schneiden und zu den Zwiebelringen geben. Hack und Ei zufügen und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Ente außen und innen würzen, mit der vorbereiteten Masse füllen und zunähen.

Mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und diesen auf die Fettpfanne stellen, in der sich der Spritzschutz befindet. Die gefüllte Ente ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in 35 - 40 Min. garen und bräunen. Nach 2/3 der Garzeit wenden.

## Putengulasch mit Trauben

*Garzeit: ca. 10 - 13 Min.*

*ZUTATEN:*
*300 g Porree*
*30 g Butter*
*600 g Putenbrustfilet*
*125 ml Hühnerbrühe (Instant)*
*Curry, Salz, Pfeffer*
*200 g blaue Weintrauben*
*1 Becher Crème fraîche (150 g)*
*20 g Pistazienkerne*

**ZUBEREITUNG:** Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten.
Putenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Brühe zum Porree geben. Mit Gewürzen abschmecken und ohne Deckel bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren.
In der Zwischenzeit Weintrauben halbieren, evtl. entkernen und vorsichtig unter das Gulasch rühren. Bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. zu Ende garen. Anschließend mit Crème fraîche und Pistazienkernen verfeinern.

## Honighähnchen mit Champignons

*Garzeit: ca. 30 - 33 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Hähnchenschenkel (à ca. 200 g)*
*2 EL Honig*
*2 EL Weißwein*
*Salz, Pfeffer, Paprika*
*300 g Champignons*
*200 ml Weißwein*
*1 Becher Crème fraîche (150 g)*
*1 - 2 EL Soßenbinder, hell*

**ZUBEREITUNG:** Die Haut der Hähnchenschenkel einstechen. Honig, Wein und Gewürze zu einer Marinade verrühren und die Hähnchenteile damit bestreichen. Die Schenkel mit der Hautseite nach unten in eine flache Glasform legen auf den niedrigen Rost stellen. Mit der Kombination 1 und 440 Watt 18 - 20 Min. garen. Anschließend wenden und mit Grill 3 in 6 - 7 Min. zu Ende bräunen.
Hähnchenschenkel aus der Form nehmen und mit Alufolie abgedeckt warmhalten.
Geputzte halbierte Champignons, Wein und Crème fraîche in den Sud geben und bei 1000 Watt ca. 4 Min. erhitzen.
Soßenbinder einrühren und bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen.

## Putenbrust in Paprikagemüse

*Garzeit: ca. 46 - 53 Min.*

*ZUTATEN:*
*1000 g Putenbrust mit Haut, ohne Knochen*
*Salz, Pfeffer, Paprika*
*1 gelbe Paprikaschote (ca. 200 g)*
*1 rote Paprikaschote (ca. 200 g)*
*1 Zwiebel*
*125 ml Hühnerbrühe (Instant)*
*1 EL Zitronensaft*
*1 - 2 EL Soßenbinder, hell*
*Salz, Pfeffer, Prise Zucker*

**ZUBEREITUNG:** Putenbrust mit Gewürzen einreiben und mit der Hautseite nach unten in eine Glasform legen.
Paprikaschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln.
Gemüse mit Brühe und Zitronensaft zum Geflügel geben und geschlossen bei 1000 Watt 17 - 20 Min. angaren.
Anschließend die Putenbrust wenden und Gemüse umrühren. Ohne Abdeckung mit der Kombination 200 °C und 440 Watt in 27 - 30 Min. zu Ende garen und bräunen. Das Geflügel aus der Form nehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten.
Soßenbinder unter das Gemüse rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen.

## Putenoberkeule mit Mango-Ananas-Sauce

*Garzeit: ca. 47 - 52 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Putenoberkeule (ca. 1200 g)*
*Salz, Pfeffer*
*1 kl. Dose Ananas (Abtropfgewicht 140 g), in Scheiben*
*1 Dose Mangos (Abtropfgewicht 230 g)*
*50 g Mandeln, gehobelt*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*1 - 2 EL Mango Chutney*

**ZUBEREITUNG:** Putenoberkeule würzen und mit der Hautseite nach unten in eine Glasform legen. Ananas und Mangos abtropfen lassen und den Saft auffangen. Ananas in Stücke schneiden, Mangospalten halbieren und mit dem Saft zum Fleisch geben. Geschlossen bei 1000 Watt 18 - 20 Min. angaren.
Anschließend die Putenkeule wenden und ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in 25 - 28 Min. zu Ende garen und bräunen.
Danach Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 10 Min. ruhen lassen.
Mandeln bei 1000 Watt in ca. 4 Min. rösten, dabei mehrmals umrühren.
Sahne mit dem Mixer leicht aufschlagen, mit den Mandeln zum Sud geben und unterheben. Mit Mango Chutney abschmecken.
Die Sauce zur Putenoberkeule servieren.

## Hühnerfrikassee

*Garzeit: ca. 29 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Hähnchen (ca. 1000 g)*
*Salz*
*300 g Champignons*
*500 g Spargel*
*250 ml Fleischbrühe (Instant)*
*100 ml Sahne*
*2 Pakete Helle Soße (Instant)*
*1 EL Weißwein*
*Salz, Pfeffer, Muskat*

**ZUBEREITUNG:** Das Hähnchen mit Salz bestreuen und in eine Glasform legen. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 15 Min. garen. Champignons putzen und evtl. halbieren, Spargel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Das gegarte Hähnchen herausnehmen, Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
Die Brühe zu der Flüssigkeit in die Glasform geben. Fleisch, Spargel und Champignons zufügen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 11 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Sahne und Soßenpulver einrühren und noch einmal bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen.
Mit Weißwein, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat

*Garzeit: ca. 45 - 52 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 rote Paprika (ca. 250 g)*
*1 Zwiebel*
*1 Knoblauchzehe, gehackt*
*30 g Butter*
*300 g TK-Blattspinat*
*Salz, Pfeffer*
*2 doppelte Hähnchenbrustfilets (750 - 800 g)*
*60 g Frischkäse*
*125 ml Hühnerbrühe (Instant)*
*100 g Gouda, gerieben*
*200 ml Sahne*
*2 EL Soßenbinder, hell*

**ZUBEREITUNG:** Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Mit Knoblauch in Butter bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten.
Spinat zufügen und geschlossen bei 600 Watt 8 - 10 Min. angaren. Zwischendurch mehrmals umrühren. Anschließend würzen.
Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Innenflächen mit Frischkäse bestreichen und ein Teil der Spinatmasse auf die Filets verteilen. Hähnchenbrüste zusammenklappen, zunähen und in die Form zum Gemüse geben. Brühe zugießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 22 - 25 Min. garen. Anschließend mit Käse bestreuen, leicht andrücken und auf den niedrigen Rost stellen. Ohne Abdeckung mit Grill 3 ca. 10 Min. gratinieren.
Gefüllte Hähnchenbrüste aus der Form nehmen und in Alufolie gewickelt warmhalten. Sahne und Soßenbinder unter das Gemüse rühren, mit Gewürzen abschmecken und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen.

## Ente mit Thymiankartoffeln

*Garzeit: ca. 45 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g Kartoffeln, festkochend*
*1 - 2 Bund Thymian*
*2 Zweige Majoran*
*Salz, Pfeffer*
*1 Boskop-Apfel (ca. 150 g)*
*1 Ente (ca. 1600 g)*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln waschen, Schale mit einer Gabel einstechen, waschfeucht in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. garen. Anschließend pellen und würfeln.
Kräuter hacken und mit Salz, Pfeffer und heißen Kartoffelstücken vermischen. Den Apfel waschen, entkernen, würfeln und dazugeben. Die Ente innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Thymiankartoffeln füllen und zunähen. Das Geflügel mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und diesen auf die Fettpfanne stellen, in der sich der Spritzschutz befindet.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in ca. 40 Min. garen und bräunen. Nach 2/3 der Garzeit die Ente wenden.

## Indischer Hühnertopf

*Garzeit: ca. 24 - 27 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Poularde (ca. 1200 g)*
*Salz, Pfeffer*
*3 Stangen Bleichsellerie (ca. 100 g)*
*1 Zwiebel*
*10 g Butter*
*500 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)*
*40 g Butter*
*30 g Mehl*
*2 EL Curry*
*1/2 TL Kreuzkümmel*
*40 g Mandeln, gehackt*
*75 g Rosinen*
*1 B. Sahnejoghurt (150 g)*

**ZUBEREITUNG:** Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt 12 - 14 Min. garen. Anschließend Haut und Knochen entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
Bleichsellerie in feine Scheiben schneiden und Zwiebel fein würfeln. Mit Butter bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten.
Heiße Hühnerbrühe mit Butter, Mehl und Gewürzen verquirlen und zum Gemüse geben. Bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen und bei 440 Watt in 3 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einige Male mit dem Schneebesen durchrühren. Mandeln, Rosinen und Hähnchenfleisch zufügen und noch einmal bei 1000 Watt 3 - 4 Min. erhitzen.
Kurz vor dem Servieren den Joghurt unterheben, evtl. noch einmal mit Gewürzen abschmecken.

## Poularde „griechischer Art"

*Garzeit: ca. 38 - 44 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Poularde (ca. 1300 g)*
*Salz, Pfeffer*
*200 g Frühlingszwiebeln*
*150 g Hühnerleber*
*60 g durchwachsener Speck, gewürfelt*
*15 g Butter*
*1 Brötchen, entrindet*
*60 g Pinienkerne*
*1 EL Minze, gehackt*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Poularde innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Mit kleingeschnittener Hühnerleber, Speck und Butter in eine Glasform geben und bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten.
Das Brötchen fein würfeln und mit Pinienkernen, Minze und Gewürzen dazugeben. Poularde mit der Masse füllen und die Öffnung mit Küchengarn zunähen. Mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und diesen auf die Fettpfanne stellen, in der sich der Spritzschutz befindet. Mit der Kombination 230 °C und 440 Watt in 35 - 40 Min. garen und bräunen. Nach 2/3 der Garzeit das Geflügel wenden.

## Hähnchensoufflé

*Garzeit: ca. 54 - 57 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Hähnchen (ca. 1200 g)*
*50 g Butter*
*50 g Mehl*
*400 ml Milch*
*100 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)*
*4 Eigelb*
*1 Paket TK-Petersilie (25 g)*
*Salz, Pfeffer*
*4 Eiweiß*

**ZUBEREITUNG:** Hähnchen in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen. Etwas abkühlen lassen, häuten und das Fleisch von den Knochen lösen. In sehr kleine Stücke schneiden.
Butter in einer Form mit Deckel bei 440 Watt in ca. 2 Min. schmelzen. Mehl einrühren, Milch und Brühe zugeben und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen. Zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Bei 440 Watt ca. 3 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend mit Eigelb legieren, Petersilie zugeben und würzen. Hühnerfleisch untermischen.
Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter die Masse heben und in eine gefettete, ausgemehlte Soufflé-Form (Ø 20 cm) geben. Das Hähnchensoufflé ohne Abdeckung mit der Kombination 150 °C und 250 Watt in ca. 30 Min. überbacken.

## Gänsekeulen auf Linsengemüse

*Für 2 Personen* *Garzeit: ca. 35 - 40 Min.*

*ZUTATEN:*
*2 Gänsekeulen (ca. 900 g)*
*Salz, Pfeffer*
*1 St. Porree (ca. 220 g netto), in Ringen*
*250 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)*
*1 Birne (ca. 200 g)*
*200 g rote Linsen*
*100 ml Sahne*

**ZUBEREITUNG:** Gänsekeulen würzen und die Haut mehrmals einstechen. Porree und Brühe in eine große Form geben und die Keulen mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse legen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in 35 - 40 Min. garen.
Inzwischen die Birnen schälen und kleinschneiden. Gänsekeule nach 2/3 der Zeit wenden, Linsen und Birnenstücke zufügen und mit dem Porree verrühren. Während der restlichen Garzeit das Gemüse mindestens noch einmal durchrühren. Anschließend die Geflügelteile herausnehmen und in Alufolie gewickelt 10 Min. warmhalten. Inzwischen die Sahne unter das Gemüse rühren und zu den Gänsekeulen servieren.

## Entenbrust mit Grapefruit

*Garzeit: ca. 23 - 24 Min.*

*ZUTATEN:*
*2 Entenbrustfilets mit Haut (ca 700 g)*
*Saft einer Grapefruit*
*2 EL Sojasauce*
*1 EL Honig*
*4 - 6 Pfefferkörner*
*400 g Bleichsellerie*
*4 EL Wasser*
*1 Grapefruit, filetiert*
*50 ml Sahne*

**ZUBEREITUNG:** Entenbrustfilets mit Grapefruitsaft, Sojasauce, Honig und Pfefferkörnern ca. 30 Min. im Kühlschrank marinieren.
Bleichsellerie waschen, putzen und kleinschneiden. In eine Form geben und mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt 5 - 6 Min. vorgaren. Entenbrust mit der Hautseite nach unten auf den Sellerie legen und Grapefruitfilets zufügen. Auf den hohen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 250 Watt in ca. 18 Min. garen. Die Entenbrust nach der Hälfte der Zeit wenden und das Gemüse umrühren. Anschließend die Filets aus der Form nehmen und Sahne unter das Gemüse rühren.

## Hähnchenpastete

*Garzeit: ca. 33 - 40 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*300 g Weizenmehl*
*1 Paket Dr. Oetker Trockenhefe (7 g)*
*2 TL Salz*
*1 EL Zucker*
*80 g Butter*
*1 Ei*
*125 ml Wasser*
*Für die Füllung:*
*500 g Hähnchenbrustfilet*
*1 rote Paprika (ca. 180 g)*
*1 grüne Paprika (ca. 180 g)*
*1 Zwiebel, in Ringen*
*1 Knoblauchzehe, zerdrückt*
*1 Becher Crème fraîche (200 g)*
*50 g Käse, gerieben*
*1 EL Tomatenmark*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Aus den angegebenen Teigzutaten einen Hefeteig bereiten und abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.
Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden.
Paprika waschen, putzen und kleinschneiden. Paprika mit Hähnchenfleisch, Zwiebelringen und Knoblauch geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. angaren. Zwischendurch umrühren. Anschließend die entstandene Flüssigkeit abgießen.
Crème fraîche, Käse und Tomatenmark zufügen und vermengen. Mit Gewürzen abschmecken.
Teig halbieren und zu zwei runden Platten (Ø 25 cm) ausrollen. Eine Teigplatte auf die gefettete Fettpfanne legen. Die Hähnchenfleischmasse daraufgeben, dabei einen Rand von 2 cm frei lassen. Mit der zweiten Teigplatte bedecken und die Teigränder fest andrücken.
Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 180 °C und 250 Watt in 25 - 30 Min backen.

## Überbackener Blumenkohl

*Garzeit: ca. 28 - 34 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g Blumenkohl, geputzt*
*250 ml Wasser*
*Salz*
*1 EL Speisestärke*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*2 Eigelb*
*2 - 3 EL Schnittlauchröllchen*
*etwas Cayennepfeffer*
*2 Eiweiß*
*150 g roher, magerer Schinken, in Streifen*
*50 g Emmentaler, gerieben*

**ZUBEREITUNG:** Blumenkohl in Röschen teilen, Strunk evtl. kleinschneiden und mit Wasser und Salz in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. angaren. Anschließend Sud abgießen und auffangen. Speisestärke in Sahne anrühren, zum Sud geben und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen, dabei mehrmals durchrühren. Eigelb, Schnittlauch und Cayennepfeffer zufügen, Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Blumenkohl und Schinken in eine flache Auflaufform geben, Sauce darübergießen und mit Käse bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 17 - 20 Min. garen und überbacken.

## Suppengemüse in Senfsauce

*Garzeit: ca. 15 - 18 Min.*

*ZUTATEN:*
*3 Bund Suppengemüse (ca. 900 g)*
*125 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*1 - 2 Schalotten, gehackt*
*30 g Butter*
*125 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)*
*250 ml heiße Milch*
*30 g Mehl*
*2 EL Dijon-Senf*
*2 EL Sahne*
*2 EL Petersilie, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Suppengemüse putzen. Möhren, Porree und evtl. Petersilienwurzeln in Scheiben, Sellerie in kleine Würfel schneiden. Mit Brühe (125 ml) in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. garen.
Schalotten mit Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Heiße Gemüsebrühe (125 ml), Milch und Mehl zufügen, verrühren und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen. Zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Anschließend Senf und Sahne hinzufügen. Senfsauce über das Gemüse geben, vermengen und mit Petersilie bestreut servieren.
Dazu schmecken Kartoffeln und gekochte Eier.
TIP: 2-3 EL Körner (z.B. Gerste oder Weizen) über Nacht eingeweicht mit dem Suppengemüse garen.

## Paprikaschoten mit Sauerkraut

*Garzeit: ca. 13 - 15 Min.*

*ZUTATEN:*
*3 Paprikaschoten (ca. 600 - 700 g)*
*1 kleine Dose Sauerkraut (Einwaage 285 g)*
*1 Apfel (ca. 60g)*
*150 g Rauchwurst, z.B. Kabanossi*
*1 Zwiebel, gewürfelt*
*1 Prise Zucker*
*Salz, Pfeffer*
*300 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*3 EL Soßenbinder, hell*
*1 - 2 EL Crème fraîche*
*1 Paket Tiefkühl-Dill (25 g)*

**ZUBEREITUNG:** Paprikaschoten der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und waschen. Sauerkraut evtl. abtropfen lassen. Für die Füllung den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Rauchwurst in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Sauerkraut, Zwiebel- und Apfelwürfeln vermischen und mit Gewürzen abschmecken.
Die Paprikaschoten füllen und in eine flache Glasform setzen. Gemüsebrühe zugießen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. garen. Anschließend Paprikaschoten herausnehmen. Soßenbinder in die Flüssigkeit rühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen lassen. Crème fraîche und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erwärmen. Etwas Sauce über die Paprikaschoten geben und den Rest dazuservieren.

## Mexico-Gemüse

*Für 2 Pers. Garzeit: ca. 8 - 9 Min.*

*ZUTATEN:*
*150 g Möhren*
*1 kleine grüne Paprika (ca. 150 g)*
*1 Zwiebel, gewürfelt*
*20 g Butter*
*60 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*100 g Mais aus der Dose, abgetropft*
*2 EL Tomatenmark*
*2 EL Schmant*
*1 Prise Zucker*
*Salz, Pfeffer*
*1 Teelöffel Zitronensaft*

**ZUBEREITUNG:** Möhren und Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden.
Zwiebelwürfel mit Butter in einer Glasform offen bei 1000 Watt ca. 1 Min. dünsten. Brühe, Möhren und Paprika zugeben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Anschließend Mais zufügen. Tomatenmark und Schmant unterrühren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Noch einmal bei 1000 Watt 1 - 2 Min. erhitzen.

**ZUTATEN:**
*1000 g Kartoffeln*
*Fett für die Form*
*Salz, Pfeffer*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*50 g Emmentaler, gerieben*
*2 EL Semmelmehl*
*Butterflöckchen*

# Kartoffelgratin

*Garzeit: ca. 20 - 25 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Die Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten, die gewürzten Kartoffelscheiben hineinschichten und die Sahne darübergießen. Mit Käse und Semmelmehl bestreuen und Butterflöckchen obenaufsetzen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 20 - 25 Min. gratinieren.

**ZUTATEN:**
*150 g Langkornreis*
*2 - 3 Schalotten, in Ringen*
*30 g Butter*
*250 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)*
*250 g Champignons*
*1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)*

# Pilzrisotto

*Garzeit: ca. 20 - 26 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Reis und Schalotten mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Brühe zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen.
Champignons putzen, evtl. halbieren und zum Reis geben. Mit Deckel bei 250 Watt in 15 - 20 Min. zu Ende garen. Anschließend Crème fraîche unterrühren.

TIP: Statt Champignons können Sie natürlich auch andere Pilze verwenden, z.B. Pfifferlinge.

**ZUTATEN:**
*750 g Kartoffeln*
*150 g Speck, gewürfelt*
*2 Zwiebeln, gewürfelt (ca. 100 g)*
*30 g Mehl*
*250 ml heiße Hühnerbrühe (Instant)*
*1 Glas Senfgurken (Einwaage 215 g)*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*1 B. saure Sahne (150 g)*
*1 EL Senf*
*Pfeffer*

# Rahmkartoffeln

*Garzeit: ca. 22 - 24 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Die Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Waschfeucht mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 10 Min. garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit abgießen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Für die Sauce Speck und Zwiebeln bei 1000 Watt ca. 3 Min. offen dünsten. Mehl und heiße Brühe zugeben, gut verrühren und bei 1000 Watt weitere 2 - 3 Min. garen. Anschließend kleingeschnittene Senfgurken, Kartoffeln, Crème fraîche, saure Sahne, Senf und Pfeffer unterrühren. Mit Deckel bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. zu Ende garen.

**ZUTATEN:**
*4 Brötchen (ca. 160 g)*
*½ TL Salz*
*150 ml Milch*
*40 g Butter*
*3 Eier*
*2 - 3 EL Semmelmehl*
*2 - 3 EL Petersilie, gehackt*

# Semmelknödel

*Garzeit: ca. 6 - 8 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Die Brötchen kleinschneiden und mit Salz bestreuen. Milch bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen und über die Brötchen gießen. Ca. 15 Min. stehenlassen.
Butter und Eier schaumig schlagen. Semmelmehl, Petersilie und eingeweichte Brötchenstücke zufügen und alles gut verkneten. Mit feuchten Händen 4 gleichgroße Knödel formen, kurz in kaltes Wasser tauchen und in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 600 Watt in 5 - 6 Min. garen. Sofort servieren.
TIP: Als schmackhafte Veränderung kann 30 g gewürfelter Schinkenspeck unter den Teig geknetet werden.

## Käseklöße gratiniert

*Garzeit: ca. 14 - 18 Min.*

*ZUTATEN:*
*125 ml Milch*
*20 g Butter*
*30 g Grieß*
*30 g Mehl*
*1 kleine Möhre (ca. 60 g)*
*100 g Emmentaler, gerieben*
*1 Ei*
*1 Knoblauchzehe*
*Salz, Pfeffer, Muskat*

**ZUBEREITUNG:** Milch und Butter bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen. Grieß und anschließend Mehl einrühren und bei 250 Watt ca. 2 Min. weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren. Möhre schälen, raspeln und zusammen mit Käse und Ei unter die Masse heben. Knoblauchzehe zerdrücken und ebenfalls unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.
Mit zwei Teelöffeln ca. 16 Klöße abstechen und auf die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne setzen. Auf den hohen Rost stellen und mit 250 °C / 1 in 10 - 14 Min. überbacken.

## Gratinierter Porree

*Garzeit: ca. 20 - 22 Min.*

*ZUTATEN:*
*3 große Stangen Porree (ca. 500 g)*
*3 Scheiben Hinterschinken*
*1 EL Butter*
*1 EL Mehl*
*150 ml Milch*
*150 g Blauschimmelkäse*
*1 TL Zitronensaft*
*Salz, Pfeffer*
*100 g Greyezer, gerieben*

**ZUBEREITUNG:** Porreestangen putzen, der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Schinkenscheiben ebenfalls halbieren und je eine Hälfte um eine halbe Stange Porree wickeln. Gemüse in eine flache Auflaufform legen.
Butter bei 440 Watt in ca. 2 Min. schmelzen. Mehl einrühren und nach und nach Milch zufügen. Blauschimmelkäse in der Milch pürieren und mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Die Käsesauce zum Porree geben.
Geriebenen Käse darüber streuen und auf den niedrigen Rost stellen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 18 - 20 Min. gratinieren.

## Scharfes Möhrencurry

*Garzeit: ca. 18 - 21 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g Möhren*
*200 g Zwiebeln*
*1 kleine rote Chilischote, mittelscharf*
*40 g Butter*
*1 EL Zucker*
*125 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*100 g rote Linsen*
*50 g gehackte Mandeln*
*100 ml Sahne*
*1 Beet Kresse*
*1 EL Zitronensaft*
*2 TL Curry*

**ZUBEREITUNG:** Gemüse waschen und putzen. Möhren in Scheiben, Zwiebeln in Spalten und Chilischote in kleine Würfel schneiden. Mit Butter und Zucker bei 1000 Watt ohne Abdeckung in 4 - 5 Min. dünsten. Zwischendurch einmal umrühren. Gemüsebrühe und Linsen zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. zu Ende garen.
Mandeln in einem Schälchen bei 600 Watt in ca. 4 Min. rösten, zwischendurch umrühren.
Mandeln, Sahne, Kresse, Zitronensaft und Curry unter das Gemüse rühren. Evtl. bei 1000 Watt noch einmal ca. 2 Min. erhitzen.

## Kürbisgemüse

*Garzeit: ca. 10 - 13 Min.*

*ZUTATEN:*
*250 g Schalotten*
*4 EL Öl*
*1000 g Kürbisfleisch*
*8 EL heiße Gemüsebrühe (Instant)*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*2 TL körniger Senf*
*1 Bund glatte Petersilie*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Schalotten pellen und mit dem Öl in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten.
Kürbisfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Brühe zu den Schalotten geben und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen.
Zwischendurch umrühren.
Crème fraîche, Senf, Petersilie und Gewürze verrühren, unter das Kürbisgemüse mischen und noch 5 Min. geschlossen stehen lassen.

## Wildreisrisotto

*Garzeit: ca. 19 Min.*

*ZUTATEN:*
*200 g Porree*
*150 g Möhren*
*1 große Zwiebel*
*2 Knoblauchzehen*
*250 g Langkorn-Wildreis Mischung*
*6 EL Öl*
*400 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Gemüse putzen und waschen. Porree in Ringe und Möhren in dünne Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen kleinhacken.
Porree, Zwiebeln, Knoblauch, Reismischung und Öl in eine Glasform geben und offen bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Anschließend Möhrenstifte, Brühe und Pfeffer zufügen. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen und bei 600 Watt in ca. 10 Min. zu Ende garen.

## Kartoffeln in Paprikarahm

*Garzeit: ca. 20 Min.*

*ZUTATEN:*
*800 g junge Kartoffeln (ca. 12 Stück)*
*250 ml Sahne*
*10 g Stärke*
*250 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*Paprika, Pfeffer*
*1 - 2 EL Petersilie*

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln gut waschen, Schale mehrmals einstechen und in eine Auflaufform geben. Sahne nach und nach mit der Stärke verrühren. Gemüsebrühe zufügen und mit Paprika und Pfeffer würzen. Ohne Deckel bei 1000 Watt in ca. 20 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Mit Petersilie garniert servieren.

## Gratinierte Petersilienkartoffeln

*Garzeit: ca. 20 - 23 Min.*

*ZUTATEN:*
*600 g junge Kartoffeln (ca. 8 Stück)*
*etwas Salz*
*100 g Gouda, gerieben*
*1 Bund Petersilie, gehackt*
*1 EL Sesam*
*1 EL Öl*

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln gründlich waschen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine flache Auflaufform setzen und salzen. Käse, Petersilie, Sesam und Öl verrühren und auf die Kartoffeln verteilen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 20 - 23 Min. garen und bräunen.

## Knusprige Nudelnester

*Garzeit: ca. 34 - 39 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Liter Wasser*
*200 g Fadennudeln, z.B. Cappelini*
*150 g Speck*
*1 Becher Schmant (200 g)*
*1 Paket Tiefkühl-Petersilie (25 g)*
*Pfeffer*
*100 g Käse, gerieben*

**ZUBEREITUNG:** Wasser in einer geschlossenen Glasform bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. aufkochen. Nudeln zufügen und ohne Deckel bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren. Die Nudeln nach der Garzeit in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken.
Speck würfeln, auf die Fettpfanne geben und diese auf den hohen Rost stellen. Die Speck würfel mit Grillheißluft 250 °C / 3 in 8 - 10 Min. knusprig bräunen.
Anschließend von der Fettpfanne nehmen und zur Seite stellen.
Nudeln in Form von 4 Nestern auf die Fettpfanne setzen. Schmant, Petersilie und Pfeffer verrühren. Mit dem Speck auf die Nudeln verteilen und Käse darüberstreuen. Die Nudelnester auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination Grillheißluft 250 °C / 3 und 100 Watt in ca. 15 Min. überbacken.

## Zucchini mit Möhrenpüree

*Garzeit: ca. 34 - 38 Min.*

*ZUTATEN:*
*2 große Zucchini (ca. 600 g)*
*Saft von ½ Zitrone*
*500 g Möhren*
*125 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*4 EL Petersilie, gehackt*
*Salz, Pfeffer*
*150 g mittelalter Gouda, gerieben*
*20 g Sesam*
*1 Becher Crème fraîche (150 g)*
*4 EL frische Kräuter, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Zucchini waschen, von Stielansätzen befreien und längs halbieren. Fruchtfleisch herauslösen und kleinschneiden. Ausgehöhlte Zucchini mit Zitronensaft beträufeln. Möhren putzen und fein würfeln. Mit Zucchinifruchtfleisch und Brühe geschlossen bei 1000 Watt in 12 - 14 Min. garen. Zwischendurch umrühren. Anschließend pürieren, Petersilie untermischen und würzen.
Die Zucchinihälften in eine leicht gefettete flache Auflaufform legen, mit Möhrenpüree füllen und mit Käse bestreuen. Auf den hohen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 15 - 17 Min. überbacken. Sesam in einem kleinen Schälchen bei 1000 Watt ca. 5 Min. rösten, zwischendurch umrühren und über die gefüllte Zucchini geben. Den Gemüsesud mit Crème fraîche, Kräutern und Gewürzen verfeinern und bei 1000 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Die Sauce zu den Zucchini reichen.

## Gurkengemüse

*Garzeit: ca. 10 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Zwiebel, gewürfelt*
*50 g Schinkenwürfel*
*20 g Butter*
*2 Salatgurken (ca. 800 g)*
*Salz, Pfeffer, Paprika*
*1 B. Crème double (125 g)*
*2 EL Dill, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel- und Schinkenwürfel mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt in ca. 3 Min. dünsten. Gurken schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. In fingerdicke Stücke schneiden und mit den Gewürzen zu dem Zwiebel-Schinken-Gemisch geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. garen.
Nach der Garzeit Crème double und Dill unterrühren.

## Gefüllter Kohlrabi

*Garzeit: ca. 34 - 38 Min.*

*ZUTATEN:*
*100 g Weizen in 200 ml Wasser, über Nacht eingeweicht*
*4 Kohlrabi (à 350 g)*
*150 g Möhren*
*100 ml Wasser*
*100 g Käse, gerieben*
*1 Ei*
*1 EL Crème fraîche*
*Salz, Pfeffer*
*2 TL Tiefkühl-8-Kräuter*
*1 Becher Sahne (200 ml)*

**ZUBEREITUNG:** Den Weizen mit dem Einweichwasser in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. garen und bei 250 Watt in ca. 15 Min. ausquellen lassen.
Kohlrabi und Möhren putzen. Kohlrabi aushöhlen und Möhren in kleine Würfel schneiden. In einer Glasform mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt in 6 - 7 Min. garen. Das Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen. Weizenkörner, Möhren, Käse, Ei, Crème fraîche und Gewürze verrühren. Die Masse in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. In eine Glasform setzen, evtl. restliche Füllmasse mit in die Form geben. Sahne zugießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 10 - 12 Min. garen. Anschließend noch 5 Min. geschlossen stehenlassen.

## Rosenkohl in Apfelcurry

*Garzeit: ca. 16 - 17 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Bund Frühlingszwiebeln*
*20 g Butter*
*600 g Rosenkohl*
*100 ml Wasser*
*1 Apfel (ca. 200 g), z. B. Holsteiner Cox*
*etwas Wasser*
*1 Paket Helle Soße (Instant)*
*1 Becher Crème fraîche (150 g)*
*2 EL Curry*

**ZUBEREITUNG:** Gemüse waschen und putzen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten.
Rosenkohl mit dem Wasser zugeben und geschlossen bei 1000 Watt 6 - 7 Min. vorgaren. In der Zwischenzeit Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Apfelspalten zufügen und mit Deckel bei 440 Watt in ca. 5 Min. zu Ende garen. Gemüse auf einen Durchschlag geben und den Gemüsesud auffangen. Mit Wasser zu 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Helle Soße einrühren und bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen, zwischendurch mehrmals umrühren.
Anschließend Crème fraîche und Curry einrühren und die Sauce über das Gemüse geben.

## Helle Sauce

*Garzeit: ca. 6 - 7 Min.*

*ZUTATEN:*
*40 g Mehl*
*30 g Butter*
*250 ml heiße Brühe (instant)*
*250 ml Milch*
*Salz, weißer Pfeffer*
*1 Prise Zucker*

**ZUBEREITUNG:** Mehl, Butter, Brühe und Milch in eine Glasform geben. Alles gut vermengen. Bei 1000 Watt ca. 3 Min. ankochen. Zwischendurch kräftig rühren. Dann bei 440 Watt 3 - 4 Min. weiterkochen. Noch einmal durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

TIP: Für eine Kräutersauce gibt man 4 - 6 EL gehackte, gemischte Kräuter in die Sauce, für eine Käsesauce eine Ecke Schmelzkäse oder 40 g geriebener Emmentaler. Für eine Currysauce rührt man Currypulver nach Geschmack ein.

## Sauce Hollandaise

*Garzeit: ca. 7 - 9 Min.*

*ZUTATEN:*
*125 g Butter*
*2 Eigelb*
*2 EL Wasser*
*1 TL Zitronensaft*
*Salz, weißer Pfeffer*
*Cayennepfeffer*
*1 Prise Zucker*

**ZUBEREITUNG:** Butter in einer kleinen Glasform geschlossen bei 440 Watt in 2 - 3 Min. zerlassen. Eigelb, Wasser und Zitronensaft in eine zweite Glasform geben und bei 250 Watt 3 - 4 Min. erhitzen, zwischendurch einige Male kräftig durchrühren. Die abgekühlte Butter eßlöffelweise unter die Eigelbmasse rühren. Mit den Gewürzen abschmecken und noch einmal bei 250 Watt ca. 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Sofort servieren.

Wozu servieren? Zu gedünstetem Gemüse, wie z. B. Blumenkohl, Brokkoli oder Spargel.
TIP: Sollte sich am Boden der Glasform eine etwas krisselige Masse gebildet haben, mit einem Schneebesen kräftig durchschlagen.

## Hackfleischsauce

*Garzeit: ca. 11 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Zwiebel, gehackt*
*1 Knoblauchzehe, zerdrückt*
*2 EL Öl*
*250 g Rinderhackfleisch*
*1 grüne Paprika (ca. 150 g), gewürfelt*
*150 g Tomaten, gewürfelt*
*1 Paket Tomato al Gusto mit Kräutern (370 g)*
*2 EL Tomatenmark*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel und Knoblauch mit Öl in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 1 Min. dünsten. Rinderhack zufügen und bei 1000 Watt ohne Deckel ca. 3 Min. angaren. Zwischendurch einmal umrühren und evtl. mit einer Gabel zerdrücken. Die restlichen Zutaten zugeben, vermengen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 7 Min. zu Ende garen. Einmal umrühren.

## Vanillesauce

*Garzeit: ca. 3 - 4 Min.*

*ZUTATEN:*
*250 ml Milch*
*Mark von ½ Vanilleschote*
*1 Becher Sahne (250 ml)*
*2 gestrichene EL Speisestärke*
*3 EL Zucker*
*1 Eigelb*

**ZUBEREITUNG:** Milch, Vanillemark, Sahne, Stärke und Zucker in einer Glasform verrühren. Bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren.

Die fertige Vanillesauce gut durchrühren und mit Eigelb legieren.
Wozu servieren? Zu Schokoladenpudding oder zu Roter Grütze.

## Süße Fruchtsauce

*Garzeit: ca. 7 Min.*

*ZUTATEN:*
*250 g gemischte Früchte (frisch oder gefroren)*
*80 g Zucker*
*Saft einer Zitrone*
*50 - 100 ml Weiß- oder Rotwein*
*1 TL Speisestärke*

**ZUBEREITUNG:** Die Früchte abbrausen, entstielen und gut abtropfen lassen oder gefrorene Früchte verwenden. Früchte zusammen mit Zucker, Zitronensaft, Wein (bei frischen Früchten 100 ml und bei gefrorenen Früchten 50 ml Wein) und Speisestärke in eine Glasform geben. Bei 1000 Watt in ca. 7 Min. aufkochen. Zwischendurch einmal umrühren.
Wozu servieren? Heiß oder kalt zu Vanille-Eiscreme, Reis- oder Grießflammeri.

## Cumberlandsauce

*Garzeit: ca. 3 - 4 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 kleine unbehandelte Orange*
*1 unbehandelte Zitrone*
*3 EL Rotwein*
*200 g Johannisbeergelee*
*1 - 2 EL scharfer Senf*
*1 EL Speisestärke*
*etwas Ingwerpulver*
*1 - 2 EL Portwein*

**ZUBEREITUNG:** Die Orange und die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Die Früchte auspressen. Fruchtsaft, abgeriebene Schale und die übrigen Zutaten in eine Glasform geben. Gut durchrühren und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen.
Wozu servieren? Zu Fleischfondue und Wild.

## Schokoladensauce

*Garzeit: ca. 3 - 4 Min.*

*ZUTATEN:*
*100 g halbbittere Schokolade*
*250 g Milch*
*6 EL Sahne*
*1 Paket Vanillezucker*
*1 gestrichener TL Speisestärke*

**ZUBEREITUNG:** Die Schokolade in kleine Stücke brechen. Zusammen mit der Milch, der Sahne, dem Vanillezucker und der Stärke in eine Glasform geben und verrühren. Bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. zum Kochen bringen. Zwischendurch umrühren.
Wozu servieren? Heiß oder kalt zu Vanille-Eiscreme oder zu gedünstetem Obst.

## Sauce Béarnaise

*Garzeit: ca. 8 Min.*

*ZUTATEN:*
*2 Schalotten oder*
*1 kleine Zwiebel*
*3 - 4 EL Estragonessig*
*3 weiße Pfefferkörner*
*1 TL gekörnte Fleischbrühe (Instant)*
*3 Eigelb*
*3 EL warmes Wasser*
*125 g Butter*
*Salz, Cayennepfeffer*
*1 TL Zucker*
*3 Stiele frischer oder 1 TL Estragon, getrocknet*

**ZUBEREITUNG:** Schalotten oder Zwiebel schälen und fein hacken. Zusammen mit Essig und Pfefferkörnern in eine kleine Glasform geben. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 2 Min. aufkochen. Dann durch ein Sieb seihen. Brühe, Eigelb und warmes Wasser in einer zweiten Schüssel verrühren. Butter in einem Glasschälchen mit Deckel bei 440 Watt in ca. 2 Min. schmelzen. Die etwas abgekühlte Butter vorsichtig zum Eigelb geben und kräftig rühren. Den Schalotten- bzw. Zwiebelsud, die Gewürze und den gehackten Estragon zufügen. Gut verrühren und bei 250 Watt ca. 4 Min. erhitzen. Zwischendurch mehrmals umrühren. Sofort servieren.
Wozu servieren? Zu Gemüsegerichten, besonders Blumenkohl und Spargel oder zu gebratenem Fleisch.
TIP: Wenn man der fertigen Sauce 1 - 2 TL Tomatenmark zufügt, erhält man eine Sauce Choron, die ebenfalls sehr gut zu gebratenem Fleisch paßt.

## Nußsauce

*Garzeit: ca. 6 - 8 Min.*

*ZUTATEN:*
*80 g Haselnüsse, gemahlen*
*20 g Sonnenblumenkerne*
*1 EL Vollkornmehl*
*200 ml Milch*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*3 EL Öl*
*2 EL TK-8-Kräutermischung*
*40 g Parmesan*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Haselnüsse, Sonnenblumenkerne und Vollkornmehl in eine Glasform geben und ohne Deckel bei 1000 Watt 3 - 4 Min. rösten. Zwischendurch umrühren. Milch, Sahne, Öl und Kräuter zufügen und bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen. Mehrmals umrühren. Mit Parmesan und Gewürzen abschmecken.

## Tomatensauce

*Garzeit: ca. 6 - 8 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Zwiebel, gehackt*
*1 Knoblauchzehe, gepreßt*
*2 EL Olivenöl*
*1 Paket passierte Tomaten (500 g)*
*1 EL Tomatenmark*
*200 ml Wasser*
*1 P. TK-Ital.-Kräuter (25 g)*
*Salz, Pfeffer, Paprika*

**ZUBEREITUNG:** Zwiebelwürfel und Knoblauch mit Öl bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Tomatenpürree, Tomatenmark, Wasser und Kräuter zufügen. Die Sauce bei 1000 Watt 4 - 5 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

## Westfälisches Blindhuhn

*Garzeit: ca. 31 - 34 Min.*

*ZUTATEN:*
*250 ml Wasser*
*750 g durchwachsener Speck*
*300 g grüne Bohnen*
*300 g Möhren*
*300 g Kartoffeln*
*1 große Dose weiße Bohnen (820 g Einwaage)*
*Salz, Pfeffer*
*1 Apfel (ca. 200 g)*
*1 Birne (ca. 200 g)*
*Saft von 1/2 Zitrone*
*1 Bund Petersilie, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Wasser und Speck in eine große Glasform geben. Gemüse putzen, Bohnen evtl. durchbrechen, Möhren und Kartoffeln in Würfel schneiden. Zusammen zum Speck in die Form geben und mit Deckel bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. garen. Weiße Bohnen zufügen, gut verrühren, würzen und geschlossen bei 440 Watt ca. 12 Min. weitergaren.

Apfel und Birne schälen, entkernen, in Achtel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
Anschließend zum Eintopf geben und mit Deckel bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. zu Ende garen. Den Speck herausnehmen, in Scheiben schneiden und wieder zufügen. Mit Petersilie bestreut servieren.

## Zwiebel-Kartoffel-Eintopf

*Garzeit: ca. 25 - 28 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g Kasseler ohne Knochen*
*35 g Butter*
*500 g Zwiebeln*
*700 g Kartoffeln*
*600 ml Fleischbrühe (Instant)*
*1 - 2 TL Majoran*
*weißer Pfeffer*
*1 - 2 EL Weißwein*
*5 EL Sahne*
*3 EL Petersilie, gehackt*
*3 EL Schnittlauch, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Kasseler in mundgerechte Stücke schneiden, mit Butter in eine Glasform geben und ohne Deckel bei 1000 Watt 4 - 5 Min. angaren.
Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden und dazugeben. Bei 1000 Watt ohne Deckel in ca. 6 Min. glasig dünsten. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Brühe, Majoran und Pfeffer zu den Zwiebeln geben. Geschlossen bei 1000 Watt in 15 - 17 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal durchrühren.
Anschließend Wein, Sahne und Kräuter zufügen.

## Linseneintopf

*Garzeit: ca. 23 - 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*200 g getrocknete Linsen*
*50 g durchwachsener Speck*
*125 g Schweinebauch*
*1 Bund Suppengrün*
*500 ml Wasser*
*1 Lorbeerblatt*
*250 g Kartoffeln*
*2 Kochwürste, geräuchert*
*Salz, Pfeffer*
*Zucker, Essig*

**ZUBEREITUNG:** Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
Speck und Fleisch würfeln; Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Die abgetropften Linsen mit Wasser (500 ml), Speck, Fleisch, Suppengrün und Lorbeerblatt in eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt 8 - 10 Min. angaren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und die Kochwürste in Scheiben schneiden.
Zum Eintopf geben, alles gut vermengen und geschlossen bei 600 Watt in ca. 15 Min. zu Ende garen. Nach der Garzeit mit den Gewürzen abschmecken.

## Kartoffelsuppe

*Garzeit: ca. 19 - 22 Min.*

*ZUTATEN:*
*750 g etwa gleichgroße Kartoffeln*
*1 Bund Suppengrün*
*1 Zwiebel, gehackt*
*1 Knoblauchzehe, gehackt*
*30 g Butter*
*600 ml heiße Fleischbrühe (Instant)*
*4 Mettenden (ca. 800 g), in Scheiben*
*1 Paket TK-8-Kräuter (25 g)*
*2 EL Schmant*
*Salz, Pfeffer, Bohnenkraut, Muskat*

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln waschen, mit einer Gabel einstechen und geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. angaren.
Anschließend pellen und reiben.
Suppengrün waschen, putzen und kleinschneiden. Mit Zwiebel, Knoblauch und Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 3 - 4 Min. dünsten.

Fleischbrühe, Mettenden, Kräuter und Kartoffeln zugeben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig umrühren.
Nach Ende der Garzeit Schmant zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

## Dillhackklößchen mit Gurken

*ZUTATEN:*
*300 g Rinderhack*
*50 g Semmelmehl*
*1 Ei*
*Salz, Pfeffer*
*150 g Frühlingszwiebeln*
*2 Bund Dill, gehackt*
*30 g Butter*
*250 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)*
*125 ml Sahne*
*30 g Mehl*
*1 Salatgurke (ca. 600 g)*
*50 g Radieschen*

*Garzeit: ca. 18 - 20 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Aus Hack, Semmelmehl, Ei und Gewürzen einen Fleischteig zubereiten. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Hälfte mit 1 Bund Dill unter den Fleischteig kneten und 16 Klöße formen.
Restliche Frühlingszwiebeln mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Brühe, Sahne und Mehl einrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einige Male kräftig rühren.
Hackbällchen mit restlichem Dill in die Sauce geben und mit Deckel bei 440 Watt in ca. 5 Min. garen.
In der Zwischenzeit Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden. Radieschen waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zusammen in die Glasform zu den Dillhackklößchen geben, untermengen und geschlossen bei 600 Watt in ca. 8 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal durchrühren.

## Porreetopf

*ZUTATEN:*
*500 g Rinderhack*
*2 große Zwiebeln, gehackt*
*1 Knoblauchzehe, gepreßt*
*2 EL Butter*
*800 g Porree*
*600 g Doppelrahm-Frischkäse*
*750 ml heiße Brühe (Instant)*
*Dill, Schnittlauch*
*Pfeffer, Muskat*

*Garzeit: ca. 22 - 25 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch mit Butter in einer großen Glasform bei 1000 Watt in ca. 5 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Porreeringe und Brühe zum Hackfleisch geben, verrühren und mit Deckel bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. garen. Zwischendurch einige Male umrühren.
Anschließend Käse, Kräuter und Gewürze zufügen und bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. zu Ende garen.

## Kalbsklößchragout

*ZUTATEN:*
*1 Sellerieknolle (500 - 600 g)*
*500 g Kartoffeln*
*125 ml Fleischbrühe (Instant)*
*250 ml heiße Fleischbrühe (Instant)*
*125 ml Milch*
*30 g Mehl*
*20 g Butter*
*1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)*
*Salz, Pfeffer, Muskat*
*4 rohe Kalbsbratwürstchen (ca. 400 g)*

*Garzeit: ca. 27 - 31 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Gemüse waschen und schälen, Sellerie in feine Stifte und Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Mit 125 ml Fleischbrühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. garen. Zwischendurch umrühren.
Anschließend den Gemüsesud in einer Form auffangen, 250 ml heiße Fleischbrühe und Milch zugießen und mit Mehl und Butter verquirlen. Die Sauce bei 1000 Watt in ca. 3 Min. zum Kochen bringen, dabei einige Male mit dem Schneebesen kräftig durchrühren. Käse zufügen und bei 440 Watt in ca. 3 Min. schmelzen lassen. Währenddessen ein- bis zweimal umrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Aus den Kalbsbratwürstchen kleine Klößchen herausdrücken, zum Gemüse geben und mit der Käsesauce vorsichtig untermischen.
Mit Deckel bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. zu Ende garen. Zwischendurch umrühren.

## Gemüsetopf

*ZUTATEN:*
*30 g Butter*
*4 TL Curry*
*400 g Brokkoli*
*170 g Porree*
*375 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*200 g rote Linsen*
*1 Dose Kidney-Bohnen (Einwaage ca. 225 g)*
*1 B. Crème double (125 g)*
*2 EL Tiefkühl-Kräuter*
*Salz, Pfeffer*
*20 g Kürbiskerne*

*Garzeit: ca. 15 - 18 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Butter und Currypulver in einer Glasform bei 1000 Watt in ca. 1 Min. erhitzen, zwischendurch umrühren. Brokkoli und Porree putzen und gut waschen. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk in Scheiben und Porree in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Gemüse und Brühe zu dem Butter-Curry-Gemisch geben, durchrühren und geschlossen bei 1000 Watt 12 - 14 Min. garen.
Linsen gut abspülen und mit den Kidney-Bohnen nach der Hälfte der Garzeit zufügen.
Anschließend Crème double und Kräuter hinzufügen, würzen und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.
Kürbiskerne darüberstreuen und servieren.

## Putencurry mit Linsen

*Garzeit: ca. 31 - 36 Min.*

*ZUTATEN:*
*150 g getrocknete Linsen*
*250 ml Wasser*
*30 g Butterschmalz*
*125 g Zwiebeln, gewürfelt*
*500 g Putenfleisch, geschnetzelt*
*1 EL Mehl*
*1 EL Currypulver*
*Salz, Pfeffer*
*125 ml Brühe (Instant)*
*Saft von 1/2 Zitrone*
*1 EL Zucker*
*125 ml Sahne*

**ZUBEREITUNG:** Linsen im Wasser eine Stunde einweichen. Anschließend in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt 8 - 10 Min. angaren und bei 440 Watt 12 - 15 Min. weitergaren. Geschlossen stehenlassen.
Butterschmalz und Zwiebelwürfel bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten. Das geschnetzelte Putenfleisch hinzufügen, vermengen und bei 1000 Watt ca. 3 Min. angaren. Zwischendurch einmal durchrühren.
Mehl und Currypulver mischen und mit Salz und Pfeffer über das Fleisch streuen. Brühe, Zitronensaft, Zucker, gegarte Linsen und Sahne zufügen. Alles gut miteinander verrühren und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 5 Min. zu Ende garen. Evtl. noch einmal abschmecken.

## Steckrübeneintopf

*Garzeit: ca. 32 - 34 Min.*

*ZUTATEN:*
*600 g Steckrübe*
*1 Bund Suppengrün (ca. 400 g)*
*750 ml heiße Brühe (Instant)*
*1 TL Thymian*
*Salz, Pfeffer*
*300 g Kartoffeln*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*4 Kohlwürste (ca. 400 g), in Scheiben*
*1 Bund Petersilie, gehackt*

**ZUBEREITUNG:** Steckrübe und Suppengrün putzen und sehr fein würfeln. Mit Brühe und Gewürzen in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 20 Min. garen. Zwischendurch umrühren.
Kartoffeln schälen und kleinwürfeln.
Mit ca. 125 ml der Steckrübenbrühe bei 1000 Watt ca. 6 Min. garen.
In der Zwischenzeit Steckrübenwürfel und Suppengrün pürieren. Gegarte Kartoffeln, Crème fraîche und Würstchen zufügen und den Eintopf nochmals bei 1000 Watt in 6 - 8 Min. erhitzen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

## Möhrenragout mit Putenstreifen

*Garzeit: ca. 14 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 - 2 Bund Möhren (ca. 750 g)*
*1 Bund Frühlingszwiebeln*
*50 g Butter*
*250 - 375 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*1 B. Crème double (125 g)*
*1 Packet Holländische Soße (Instant)*
*1 Bund glatte Petersilie, gehackt*
*1 Bund Schnittlauch, gehackt*
*300 g geräuchertes Putenfleisch, in Streifen*
*Pfeffer, frisch gemahlen*

**ZUBEREITUNG:** Möhren und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Möhren in schräge Scheiben und Zwiebeln in ca. 1 cm lange schräge Streifen schneiden. Mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 5 Min. offen andünsten.
Brühe dazugeben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. weitergaren.
Crème double und Soßenpulver unterrühren und bei 1000 Watt in ca. 4 Min. aufkochen lassen.
Die Kräuter und Putenstreifen hinzufügen und das Ragout mit Pfeffer abschmecken. Noch 5 Min. geschlossen stehen lassen.
TIP: Dazu schmecken neue Kartoffeln besonders gut.

## Gemüse-Nudel-Topf

*Garzeit: ca. 14 Min.*

*ZUTATEN:*
*250 g Möhren*
*300 g Zucchini*
*200 g Porree*
*20 g Butter*
*50 ml Weißwein*
*50 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)*
*Oregano, Basilikum*
*2 Fleischtomaten (ca. 400 g)*
*200 g Bandnudeln, gekocht*
*1 EL Tomatenmark*
*100 g gekochter Schinken*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*Salz, Pfeffer, Paprika*

**ZUBEREITUNG:** Gemüse waschen und putzen. Möhren und Zucchini in Scheiben, Porree in Ringe schneiden.
Das Gemüse mit Butter, Wein, Brühe und Kräutern in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 8 Min. garen.
In der Zwischenzeit Tomaten häuten und würfeln. Mit Nudeln und Tomatenmark zum Gemüse geben. Schinkenstreifen und Crème fraîche zufügen und mit Gewürzen abschmecken. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 6 Min. zu Ende garen.

Hinweis:
200 g gekochte Nudeln entsprechen in etwa 80 g Trockenware.

## Kohlgemüse mit Hackfleisch

*Garzeit: ca. 20 - 24 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Zwiebel, gehackt*
*20 g Butter*
*500 g Rinderhack*
*500 g Weißkohl, geputzt*
*100 g Möhren*
*1 Paprika (ca. 180 g)*
*1 Dose Tomaten, geschält (Einwaage 420 g)*
*1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)*
*Salz, Pfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Zwiebel mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. dünsten. Anschließend Rinderhack zufügen, zerkrümeln und bei 1000 Watt 3 - 4 Min. angaren. Zwischendurch einmal rühren. Gemüse waschen und putzen. Weißkohl und Möhren fein raspeln, Paprika in dünne Streifen schneiden. Gemüse, Tomaten mit Saft und Tomatenmark unter das Hackfleisch mischen. Mit Gewürzen abschmecken und geschlossen bei 1000 Watt in 16 - 18 Min. zu Ende garen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

## Frühlingstopf

*Garzeit: ca. 21 - 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*1000 g Kohlrabi*
*500 g neue Kartoffeln*
*2 Zwiebeln*
*2 EL Öl*
*250 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)*
*1 Prise Zucker*
*125 ml Sahne*
*150 g mittelalter Gouda, geraspelt*
*Liebstöckel, gehackt*
*100 g geräucherter Schinken*

**ZUBEREITUNG:** Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Einige zarte Blätter zurückbehalten und feinhacken. Kartoffeln gründlich bürsten und in Scheiben schneiden.
Zwiebeln feinwürfeln, mit Öl in eine Glasform geben und bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Gemüse, Brühe und Zucker zufügen. Geschlossen bei 1000 Watt 11 - 13 Min. angaren und bei 440 Watt in 8 - 10 Min. zu Ende garen. Zwischendurch einmal umrühren.
Anschließend Sahne, Käse und Liebstöckel unter das Gemüse rühren und noch 5 Min. geschlossen stehen lassen.
In der Zwischenzeit den Schinken in Streifen schneiden. Feingehackte Kohlrabiblätter in den Eintopf geben und mit Schinkenstreifen servieren.

## Gemüsesuppe mit Klößchen

*Garzeit: ca. 29 - 34 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Stange Porree (ca. 125 g)*
*150 g Kohlrabi, 250 g Möhren*
*150 g Wirsing, 150 g Sellerie*
*750 ml Fleischbrühe (Instant)*
*Salz, Pfeffer*
*Für die Klößchen:*
*150 g gemischtes Hack*
*1 kleine Zwiebel, 1 Ei*
*2 EL Petersilie, gehackt*
*3 EL Semmelmehl*
*Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß*
*Hackfleischgewürz*
*Cayennepfeffer*
*150 g tiefgefrorene Erbsen*
*Muskat, Worcestersauce*

**ZUBEREITUNG:** Das Gemüse putzen, waschen und kleinschneiden. Zusammen mit Brühe, Salz und Pfeffer in eine Glasform geben und gut vermengen. Geschlossen bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. ankochen, durchrühren und bei 440 Watt 16 - 18 Min. weitergaren.
Aus den Zutaten für die Klößchen einen Fleischteig bereiten und daraus walnußgroße Klöße formen. Zusammen mit den tiefgefrorenen Erbsen zu der Suppe geben, vorsichtig unterheben und geschlossen bei 1000 Watt in 6 - 8 Min. zu Ende garen.
Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestersauce abschmecken.

## Kichererbsentopf

*Garzeit: ca. 47 - 50 Min.*

*ZUTATEN:*
*200 g Kichererbsen*
*600 ml Wasser*
*300 g Möhren*
*300 g Kartoffeln*
*300 g Porree*
*40 g Butter*
*1 EL Curry*
*750 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*2 EL saure Sahne*
*Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer*

**ZUBEREITUNG:** Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. In einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. garen und bei 100 Watt in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.
Gemüse putzen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel und Porree in Ringe schneiden. Zusammen mit den Kichererbsen und der Butter in eine Glasform geben und mit Curry bestäuben. Bei 1000 Watt in 4 - 5 Min. offen andünsten. Gemüsebrühe zugießen und mit Deckel bei 1000 Watt in 13 - 15 Min. garen. Saure Sahne unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

## Gemüseauflauf

*Garzeit: ca. 32 - 38 Min.*

*ZUTATEN:*
250 g Möhren
250 g Kartoffeln
250 g Brokkoli
125 ml Wasser
200 ml Sahne
3 Eier
150 g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat
3 - 4 EL Sonnenblumenkerne

**ZUBEREITUNG:** Möhren und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, die Röschen abtrennen und die Stiele in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Ausnahme der Brokkoliröschen mit Wasser in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in 7 - 8 Min. garen. Anschließend das Gemüse abtropfen lassen und mit den Brokkoliröschen vermengen.
Sahne, Eier, Käse und Gewürze verrühren, über den Auflauf geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung bei 600 Watt 17 - 20 Min. angaren. Anschließend mit Grill 3 in 8 - 10 Min. bräunen.

## Chicorée-Fisch-Auflauf

*Garzeit: ca. 31 - 34 Min.*

*ZUTATEN:*
4 Scheiben Toastbrot, entrindet
80 g Butter
2 Knoblauchzehen
250 ml Milch
20 g Butter
20 g Mehl
1 - 2 EL Dijon-Senf
Salz, Pfeffer
600 g Rotbarschfilet
Saft von ½ Zitrone
500 g Chicorée
4 EL Wasser
1 Bund Dill, gehackt
75 g Emmentaler, gerieben

**ZUBEREITUNG:** Das Toastbrot würfeln. Butter und gepreßte Knoblauchzehe in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Die Brotwürfel in die flüssige Knoblauchbutter geben und zur Seite stellen. Milch in eine Glasform gießen und bei 1000 Watt ca. 1 Min. erhitzen. Butter und Mehl zufügen, gut verrühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Fisch in Portionsstücke schneiden, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und 10 Min. stehen lassen. Chicorée putzen, waschen, bitteren Kern entfernen und in Streifen schneiden. Mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt ca. 3 Min. blanchieren, anschließend abtropfen lassen. Chicorée in eine gefettete Auflaufform geben, den Fisch darauf verteilen und Dill darüberstreuen.
Die Senfsauce darübergeben, den Auflauf mit den Brotwürfeln bedecken und mit Käse bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 23 - 25 Min. garen und überbacken.

## Kohlrabiauflauf

*Garzeit: ca. 33 - 37 Min.*

*ZUTATEN:*
500 g Kohlrabi
500 g Kartoffeln
4 EL Wasser
2 Zwiebeln
20 g Butter
150 g geräucherter Schinken
125 ml saure Sahne
125 ml Milch
½ Bund Schnittlauch, gehackt
100 g Emmentaler, gerieben
2 Eier, verquirlt
Pfeffer, Muskat

**ZUBEREITUNG:** Kohlrabi und Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Wasser in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. vorgaren. Anschließend gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, mit Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten.
Gemüse, Zwiebelringe und den in Streifen geschnittenen Schinken vermengen und in eine Auflaufform geben. Sahne, Milch, Kräuter, Käse und Eier verrühren. Mit Gewürzen abschmecken und über den Auflauf gießen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 23 - 25 Min. garen und überbacken.

## Rosenkohlauflauf

*Garzeit: ca. 30 - 35 Min.*

*ZUTATEN:*
600 g Rosenkohl
400 g Möhren
125 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)
ca. 225 ml Milch
30 g Mehl
30 g Butter
2 - 3 TL Dijon Senf
½ Bund Schnittlauch, gehackt
2 Eier, verquirlt
Salz, Pfeffer
2 Kabanossi (ca. 160 g)
40 g Paranüsse, gehackt
100 g Gouda, geraspelt

**ZUBEREITUNG:** Gemüse putzen. Möhren in dicke Scheiben schneiden und mit dem Rosenkohl in eine Glasform geben. Brühe zugießen und geschlossen bei 1000 Watt 8 - 10 Min. garen. Anschließend das Gemüse auf einen Durchschlag geben, den Sud auffangen und mit Milch zu 350 ml Flüssigkeit auffüllen. Mehl und Butter zufügen und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig durchrühren. Senf, Schnittlauch und Eier zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Das Gemüse und die in Scheiben geschnittenen Kabanossi unter die Sauce heben.
Den Auflauf mit Paranüssen und Käse bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 600 Watt in 20 - 22 Min. garen und überbacken.

## Lasagne mit Pute und Aprikosen

*Garzeit: ca. 32 - 37 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g Putensteak*
*2 Schalotten, in Ringen*
*Salz, Pfeffer, Curry*
*1 Dose Aprikosen (Einwaage 420 g)*
*30 g Butter, 40 g Mehl*
*500 ml Milch*
*30 g Haselnüsse, gemahlen*
*Fett für die Form*
*6 Blatt weiße Lasagne-Nudeln*
*100 g Emmentaler, gerieben*

**ZUBEREITUNG:** Putensteak in dünne Streifen schneiden, mit Schalotten in eine Glasform geben, würzen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. dünsten. Aprikosen abtropfen lassen und kleinschneiden. Saft aufbewahren.
Butter in einer geschlossenen Glasform bei 1000 Watt in ca. 1 Min. schmelzen. Mehl, Milch und Aprikosensaft einrühren und bei 1000 Watt in ca. 6 Min. aufkochen. Zwischendurch kräftig umrühren. Haselnüsse und Aprikosen zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Eine Auflaufform fetten, abwechselnd Lasagne-Nudeln, Putenstreifen und Sauce einschichten. Mit Käse bestreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 200 °C und 600 Watt in 20 - 25 Min. garen und überbacken.

## Nudel-Lachs-Gratin

*Garzeit: ca. 36 - 42 Min.*

*ZUTATEN:*
*750 ml Wasser*
*Salz*
*200 g Penne-Nudeln*
*1 kleine Zwiebel, gehackt*
*1 Knoblauchzehe, gehackt*
*1 EL Butter*
*300 g Spinat*
*2 EL Tiefkühl-Basilikum*
*Salz, Pfeffer*
*400 g Lachsfilet*
*Saft von ½ Zitrone*
*150 g Mozzarella, gewürfelt*
*1 Becher Sahne (250 ml)*
*75 g frischer Parmesan, gerieben*

**ZUBEREITUNG:** Wasser und Salz in eine große Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zum Kochen bringen.
Nudeln zufügen, umrühren und bei 1000 Watt 3 - 4 Min. und bei 440 Watt weitere 4 Min. garen. Anschließend Wasser abgießen.
Zwiebeln und Knoblauch mit Butter bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Spinat waschen, putzen, hinzufügen und bei 1000 Watt ca. 4 Min. angaren. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Lachsfilet in Streifen schneiden und mit Zitronensaft und Gewürzen marinieren.
Spinat, Lachs und Mozzarella vermengen und mit den Nudeln in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne darüber gießen und mit Parmesan bestreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 250 Watt in 15 - 20 Min. überbacken.

## Makkaroni-Hack-Auflauf

*Garzeit: ca. 46 - 47 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 ml Wasser*
*1 TL Salz*
*150 g Makkaroni*
*1 Zwiebel, gehackt*
*1 Knoblauchzehe, gehackt*
*20 g Butter*
*300 g gemischtes Hack*
*1 Paket Tomato al Gusto mit Kräutern (370 g)*
*1 Becher Schmant (200 g)*
*Salz, Pfeffer*
*400 g Brokkoli*
*4 EL Wasser*
*1 Becher Schmant (200 g)*
*150 g mittelalter Gouda, in Scheiben*

**ZUBEREITUNG:** Wasser mit Salz in einer Glasform mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und bei 1000 Watt 2 - 3 Min. und bei 440 Watt weitere 3 Min. garen. Auf einen Durchschlag geben und abtropfen lassen.
Zwiebel und Knoblauchzehe mit Butter in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 2 Min. dünsten. Hack und Tomatenpüree zufügen und bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen.
1 Becher Schmant unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.
Brokkoli waschen, putzen und mit Wasser geschlossen bei 1000 Watt ca. 5 Min. vorgaren. Abtropfen lassen.
Makkaroni, Gemüse und Hacksauce in eine Auflaufform geben und vermengen. Den restlichen Schmant darauf verteilen und mit Käsescheiben belegen.
Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 250 Watt in ca. 20 Min. garen und bräunen.

## Gemüsegratin mit Schafskäse

*Garzeit: ca. 27 - 30 Min.*

*ZUTATEN:*
*350 g Zucchini*
*250 g Tomaten*
*200 g rote Paprika*
*1 Dose Mais (Einwaage 340 g)*
*Salz, Pfeffer*
*200 g Schafskäse*
*150 ml Sahne*
*50 g Zwiebeln*
*1 EL Öl*
*1 EL Sesam, etwas Majoran*

**ZUBEREITUNG:** Gemüse putzen und waschen. Zucchini und Tomaten in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Zucchini, Tomaten und abgetropften Mais in eine Auflaufform schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse in Scheiben schneiden und sternförmig, abwechselnd mit den Paprikastreifen auf dem Gemüse anordnen. Mit Sahne übergießen.
Zwiebeln in Ringe schneiden, in Öl schwenken und über dem Auflauf verteilen. Sesam und Majoran darüberstreuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 200 °C und 600 Watt in 27 - 30 Min. gratinieren.

**ZUTATEN:**

*Für die Hackfleischsauce:*
200 g Rinderhack
1 Dose Tomaten (Einwaage 240 g)
1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)
1 Knoblauchzehe, gepreßt
1 Zwiebel, gehackt
Oregano, Majoran
Salz, Pfeffer

*Für die Käsesauce:*
30 g Butter
30 g Mehl
400 ml Milch
30 g Parmesan, gerieben
30 g Emmentaler, gerieben
Muskat
6 Lasagne-Nudeln (ca. 100 g)
1 EL Parmesan
1 EL Semmelmehl
Butterflöckchen

# Lasagne

*Garzeit: ca. 36 - 41 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten für die Hackfleischsauce gut miteinander verrühren und ohne Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. garen. Zwischendurch das Hack zerkrümeln.
Für die Käsesauce Butter in einer Form mit Deckel bei 440 Watt in 1 - 2 Min. schmelzen. Mehl und Milch zufügen, kräftig verrühren und bei 1000 Watt 2 - 3 Min. erhitzen. Währenddessen mehrmals gründlich durchrühren. Anschließend Käse untermengen und mit Muskat abschmecken. Eine Auflaufform fetten und den Boden mit 1/3 der Hackfleischsauce bedecken. Zwei Lasagne-Nudeln darauflegen und das zweite Drittel der Fleischsauce darübergeben. Dann die Hälfte der Käsesauce, die nächsten zwei Nudeln und restliche Hacksauce einschichten. Mit den letzten beiden Lasagne-Nudeln abschließen und restliche Käsesauce darübergießen. Parmesan und Semmelmehl vermischen, den Auflauf damit bestreuen und Butterflöckchen obenaufsetzen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 180 °C und 600 Watt in 25 - 28 Min. garen und überbacken.

**ZUTATEN:**

1 L Wasser
300 g Muschelnudeln
1 rote Paprika (220 g)
1 Glas Kürbis (Einwaage 670 g)
75 g Parmaschinken
60 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer
1 Becher Sahne (200 ml)
1 B. Crème fraîche (150 g)
3 EL Kürbissud
2 EL Honig
100 g frischer Parmesan
2 EL Semmelmehl
Butterflocken

# Gratinierte Muschelnudeln mit Kürbis

*Garzeit: ca. 41 - 44 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Wasser in einer Form mit Deckel bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 3 Min. aufkochen und bei 440 Watt in ca. 5 Min. zu Ende garen. Anschließend auf einen Durchschlag geben und abschrecken.
Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Bei 600 Watt ca. 2 Min. dünsten. Flüssigkeit abgießen. Kürbis abtropfen lassen (Sud auffangen) und Schinken in Streifen schneiden. Pinienkerne bei 600 Watt ohne Abdeckung 3 - 4 Min. rösten. Zwischendurch mehrmals umrühren. Gemüse, Pinienkerne und Nudeln vermengen, würzen und in eine flache Auflaufform geben. Schinkenstreifen einschichten. Sahne, Crème fraîche, Kürbissaft und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln gießen. Parmesan reiben und auf dem Gratin verteilen. Mit Semmelmehl bestreuen und Butterflocken obenauf setzen.
Ohne Abdeckung bei 1000 Watt in ca. 15 Min. garen und anschließend mit Grill 3 ca. 5 Min. überbacken.

**ZUTATEN:**

500 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce
300 g Paprika
3 EL Wasser
1 Dose Mais (340 g Eigenwaage), abgetropft
750 ml heißes Wasser
1 EL Öl, Salz
125 g Bandnudeln
30 g Butter
30 g Mehl
250 ml heiße Milch
100 g Käse, gerieben
125 g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat
50 g Käse, gerieben

# Bandnudeln mit Hähnchenfleisch

*Garzeit: ca. 44 - 49 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Zitronensaft und Sojasauce marinieren.
Paprika waschen, putzen, kleinschneiden und mit Wasser bei 1000 Watt ca. 3 Min. blanchieren. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen und mit Mais vermischen.
Wasser, Öl und Salz in eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zum Kochen bringen. Nudeln zufügen und geschlossen bei 1000 Watt ca. 3 Min. angaren und bei 440 Watt in weiteren 3 Min. zu Ende garen. Auf einen Durchschlag geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Butter, Mehl und Milch in einer Glasform verrühren und bei 1000 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen. Zwischendurch kräftig durchrühren und bei 440 Watt 1 - 2 Min. weiterkochen.
Geriebenen Käse (100 g), Frischkäse und Gewürze untermengen. Anschließend Hähnchenfleisch, Gemüse und Nudeln zufügen. Den restlichen Käse über den Auflauf streuen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 180 °C und 600 Watt in 25 - 28 Min. garen und überbacken.

## Fischgratin

*Garzeit: ca. 32 - 36 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g Kabeljaufilet*
*Saft von 1/2 Zitrone*
*Salz, Pfeffer*
*400 g Möhren*
*350 g Brokkoli*
*125 ml heiße Gemüsebrühe (Instant)*
*1 Paket helle Soße (Instant)*
*1 Becher Crème fraîche (150 g)*
*2 TL Curry, Salz, Pfeffer*
*50 g Mandeln, gehobelt*

**ZUBEREITUNG:** Kabeljaufilet in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
Möhren und Brokkoli waschen und putzen. Möhren in Scheiben schneiden, Brokkoli in Röschen teilen und Stiele kleinschneiden. Mit Gemüsebrühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt 7 - 8 Min. vorgaren.
Gemüse auf einen Durchschlag geben und abtropfen lassen. Sud auffangen und mit Wasser zu 250 ml Flüssigkeit auffüllen. Soßenpulver einrühren und bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. aufkochen.
Anschließend Crème fraîche zugeben und mit Gewürzen abschmecken. Gemüse und Fisch in eine flache Auflaufform schichten, Sauce darübergießen und mit Mandeln bestreuen.
Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 23 - 25 Min. gratinieren.

## Linsengratin

*Garzeit: ca. 45 - 46 Min.*

*ZUTATEN:*
*200 g getrocknete Linsen*
*400 ml Gemüsebrühe (Instant)*
*1 - 2 Bund Frühlingszwiebeln*
*50 g Mandeln, gehackt*
*60 g durchw. Speck, gewürfelt*
*10 g Butter*
*1 Dose Aprikosen (Einwaage 420 g)*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*2 EL Curry, Salz, Pfeffer*
*100 g mittelalter Gouda, in Scheiben*

**ZUBEREITUNG:** Linsen mit Brühe in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. garen und bei 250 Watt in ca. 15 Min. ausquellen lassen, zwischendurch umrühren. Anschließend evtl. Flüssigkeit abgießen.
Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden (ca. 350 g netto). In eine Glasform geben, Mandeln und Speck zufügen und mit Butter bei 1000 Watt in ca. 5 Min. dünsten. Unter die Linsen mischen.
Aprikosen abtropfen lassen (Saft aufbewahren!) und kleinschneiden. Mit 4 EL Saft und Crème fraîche unter das Linsengemüse rühren, mit Gewürzen abschmecken und mit Käse belegen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 3 und 100 Watt in ca. 20 Min. gratinieren.

## Farfalle mit Schweinefilet

*Garzeit: ca. 38 - 41 Min.*

*ZUTATEN:*
*600 ml heißes Wasser*
*200 g Farfalle-Nudeln*
*350 g Schweinefilet*
*Pfeffer, Salz*
*150 g Champignons, in Scheiben*
*100 g Kirschtomaten*
*1 B. Kräuter-Crème fraîche (125 g)*
*2 Becher Sahne (à 200 ml)*
*1 Ecke Schmelzkäse (62,5 g)*
*1 TL Dijon-Senf, scharf*
*1 EL Tiefkühl-Petersilie*
*1 EL Tiefkühl-Dill*

**ZUBEREITUNG:** Wasser und Nudeln in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 8 Min. aufkochen lassen und bei 250 Watt in ca. 5 Min. zu Ende garen. Anschließend Nudeln abschrecken und erkalten lassen. Schweinefilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden und würzen. Ein Drittel der Nudeln in eine Auflaufform geben. Champignons und Filet einschichten, dann restliche Nudeln zufügen. Die gewaschenen Kirschtomaten halbieren und auf den Nudeln verteilen.
Crème fraîche, Sahne, Schmelzkäse und Senf verrühren. Petersilie, Dill und Gewürze zufügen und vermengen. Die Sauce über die Nudeln geben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 25 - 28 Min. gratinieren.

## Cannelloni mit Spinat

*Garzeit: ca. 35 - 40 Min.*

*ZUTATEN:*
*1 Zwiebel, gehackt*
*1 Knoblauchzehe, gehackt*
*10 g Butter*
*200 g Rinderhack*
*200 g körniger Frischkäse*
*1 kl. Ds. Tomatenmark (70 g)*
*Salz, Pfeffer, Paprika*
*100 g Cannelloni-Nudeln*
*300 g Tiefkühl-Blattspinat*
*1 Ds. Tomaten (Einwaage 240 g)*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*100 g Parmesan, gerieben*

**ZUBEREITUNG:** Zwiebeln und Knoblauchzehe mit Butter bei 1000 Watt in ca. 2 Min. dünsten. Hack, Frischkäse und Tomatenmark zufügen, vermengen und mit Gewürzen abschmecken.
Cannelloni damit füllen und in eine gefettete Auflaufform legen. Spinat in einer Glasform mit Deckel bei 600 Watt 8 - 10 Min. erhitzen und zwischen die Nudeln schichten. Tomaten mit Flüssigkeit und Sahne dazugeben, würzen und mit Käse bestreuen.
Ohne Abdeckung mit der Kombination 200 °C und 600 Watt in 25 - 28 Min. garen und bräunen.

## Brokkolitarte mit Lachs

*Backzeit: ca. 23 - 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*100 g Magerquark*
*40 ml Speiseöl*
*1 Ei*
*150 g Weizenvollkornmehl*
*1 TL Backpulver*
*½ gestr. TL Salz*
*Für den Belag:*
*250 g Brokkoliröschen (ca. 500 g Brokkoli brutto)*
*3 EL Wasser*
*75 - 100 g geräucherter Lachs*
*100 ml Sahne*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*3 Eier, verquirlt*
*Salz, Pfeffer*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf dem niedrigen Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den Zutaten für den Teig einen Quark-Öl-Teig bereiten. Eine Metall-Backform (Ø 26 cm) fetten, den Teig hineingeben und am Rand 2 - 3 cm hochziehen.
Brokkoliröschen mit Wasser in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt ca. 4 Min. garen.
Anschließend gut abtropfen lassen und mit dem in Streifen geschnittenen Lachs auf den Teig geben. Sahne, Crème fraîche und Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Brokkoli und Lachs gießen.
Die Backform auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die auf dem niedrigen Rost plaziert ist. Die Tarte mit der Kombination 180 °C und 440 Watt in 23 - 25 Min. backen.

## Quiche Lorraine

*Backzeit: ca. 50 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*250 g Weizenvollkornmehl*
*125 g Butter*
*4 EL Wasser*
*½ TL Salz*
*Für den Belag:*
*6 Eier, verquirlt*
*200 ml Schmant*
*200 ml Sahne*
*100 g Emmentaler, gerieben*
*100 g Schinkenwürfel*
*1 Bund Petersilie*

**ZUBEREITUNG:** Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig herstellen. Eine Metall-Backform (Ø 26 cm) fetten und mit dem Teig auskleiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 1 Stunde kühlstellen. Die Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen und die Backform darauf setzen. Den Teig mit der Kombination 250 °C und 250 Watt ca. 15 Min. vorbacken.
In der Zwischenzeit Eier, Schmant, Sahne, Käse, Schinkenwürfel und Petersilie miteinander verrühren. Masse auf den vorgebackenen Teig geben. Form wieder auf die Fettpfanne stellen, die auf dem niedrigen Rost plaziert ist. Die Quiche mit der Kombination 170 °C und 250 Watt in ca. 35 Min. zu Ende backen.

## Schinken-Champignon-Pie

*Backzeit: ca. 33 Min.*

*ZUTATEN:*
*250 g Champignons*
*200 g Kräuterfrischkäse*
*200 g gekochter Schinken, gewürfelt*
*1 Paket Tiefkühl-Blätterteig (300 g), aufgetaut*
*1 Eiweiß*
*2 EL Mandeln, gemahlen*
*1 Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlt*

**ZUBEREITUNG:** Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Glasform bei 1000 Watt ca. 3 Min. offen andünsten. Anschließend die Flüssigkeit abgießen. Frischkäse und Schinken mit den Champignons vermengen.
Die Hälfte des Blätterteiges dünn ausrollen und eine mit kaltem Wasser ausgespülte, hitzebeständige Glas-Tarteform (Ø 27 cm) damit auskleiden. Auf den niedrigen Rost stellen und bei 200 °C ca. 15 Min. vorbacken.
Anschließend mit Eiweiß bestreichen und mit Mandeln bestreuen. Schinken-Champignon-Füllung darauf verteilen.
Die restlichen Teigplatten als Deckel ausrollen, die Ränder fest andrücken. Ein Loch in die Mitte des Deckels schneiden und den Deckel mit Wasser verquirltem Eigelb bestreichen. Pie auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 200 °C und 250 Watt in ca. 18 Min. backen.

## Zwiebelkuchen

*Backzeit: ca. 30 - 35 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*200 g Mehl*
*80 ml Milch*
*40 g weiche Butter*
*20 g Hefe*
*Prise Salz*
*etwas Semmelmehl*
*Für den Belag:*
*150 g durchwachsener Speck, gewürfelt*
*1000 g Zwiebeln, in Ringe*
*1 Becher saure Sahne (150 g)*
*3 Eier, verquirlt*
*Salz, Pfeffer*
*100 g Emmentaler, gerieben*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf dem niedrigen Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den Zutaten für den Teig einen Hefeteige zubereiten.
Eine Metall-Backform (Ø 26 cm) fetten und mit Semmelmehl ausstreuen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Backform damit auskleiden.
Speckwürfel in einer Glasform bei 1000 Watt ca. 4 Min. dünsten. Zwiebelringe dazugeben und geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. garen. Anschließend Flüssigkeit abgießen.
Saure Sahne und Eier verrühren und mit Gewürzen abschmecken. Zwiebel-Speck-Gemisch auf den Teig geben, Ei-Sahne darübergießen und mit Käse bestreuen. Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die auf dem niedrigen Rost plaziert ist. Zwiebelkuchen mit der Kombination 160 °C und 250 Watt in 30 - 35 Min. backen.

## Pizza Margherita

*Backzeit: ca. 25 - 30 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*150 g Mehl*
*70 ml kaltes Wasser*
*10 g Hefe, 2 EL Öl*
*½ TL Zucker*
*1 EL Kräuter, gehackt*
*½ TL Salz*
*Für den Belag:*
*1 große Zwiebel, in Ringe*
*1 Knoblauchzehe, gehackt*
*3 EL Olivenöl*
*400 g Tomaten*
*7-10 frische Basilikumblätter*
*Salz, Pfeffer, Oregano*
*2 P. Mozzarella (a 125 g)*

**VORHEIZEN:** Mit niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den Zutaten für den Teig einen Hefeteig bereiten.
Die Fettpfanne leicht fetten, den Teig darauf geben und gleichmäßig auseinanderdrücken. Mit einer Gabel einstechen und noch etwas gehen lassen.
In der Zwischenzeit Zwiebelringe und Knoblauchzehe mit Öl bei 1000 Watt ca. 3 Min. dünsten. Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebelmischung und Tomatenwürfel auf dem Teig verteilen.
Mit der Hälfte der Basilikumblätter bestreuen, würzen und den in dünne Scheiben geschnittenen Mozzarella darauflegen. Die Pizza auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 220 °C und 250 Watt in 25 - 30 Min. backen. Anschließend mit restlichen Basilikumblättern belegt servieren.

## Quark-Ölteig-Pizza

*Backzeit: ca. 20 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*100 g Magerquark*
*1 Ei, 3 EL Milch*
*3 EL Öl*
*200 g Mehl*
*1 Paket Backpulver*
*1 Prise Salz*
*Für den Belag:*
*1 kleine Dose Tomatenmark (Einwaage 70 g)*
*1 TL Oregano*
*6 Scheiben Salami (ca. 70 g)*
*200 g Tomaten*
*100 g Champignons*
*90 g gelbe Paprika*
*Salz, Pfeffer*
*100 g mittelalter Gouda, gerieben*
*2 EL TK-Italienische Kräuter*

**VORHEIZEN:** Mit niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den Teigzutaten einen Quark-Ölteig bereiten und teilen (eine Hälfte zum Einfrieren oder für eine zweite Pizza).
Den Teig ausrollen und die gefettete Fettpfanne damit auslegen. Tomatenmark und Oregano miteinander verrühren und den Teig damit bestreichen. Salamischeiben auf dem Boden verteilen. Gemüse putzen und waschen. Tomaten und Champignons in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Pizza mit Pilzen, Paprika und zuletzt mit Tomaten belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gouda und Kräuter miteinander vermischen und über die Pizza streuen.
Die Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen und die belegte Quark-Ölteig-Pizza mit der Kombination 230 °C und 250 Watt in ca. 20 Min. backen.

## Spinatkuchen

*Backzeit: ca. 40 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*150g Mehl*
*100g kalte Butter*
*1 Prise Salz*
*1 Prise Zucker*
*1 Eigelb*
*2-3 EL kaltes Wasser*
*Für den Belag:*
*500g Tiefkühl-Blattspinat*
*1 Zwiebel*
*40g Butter*
*Salz*
*frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*
*1 Messerspitze geriebene Muskatnuß*
*1 Knoblauchzehe*
*250g Quark*
*100g Schafskäse*
*3 Eier*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf dem niedrigen Rost bei 200 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den Teigzutaten einen geschmeidigen Mürbeteig herstellen. Den Teig in Folie schlagen und 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen. Danach 4 mm dick ausrollen und in eine Springform (Ø 24 cm) legen. Dabei einen 5 cm hohen Rand formen. Den Spinat auftauen und abgießen. Die Zwiebel kleinhacken und mit Butter in einer Glasform offen bei 600 Watt ca. 5 Min. dünsten. Den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und zusammen mit der restlichen Butter verrühren. Quark und Schafskäse daruntermischen. Die Eier trennen und das Eigelb unter die Käsemasse rühren. Zuletzt das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Die Füllung auf dem Teigboden verteilen. Spinatkuchen mit der Kombination 160 °C und 100 Watt in ca. 40 Min. backen.

## Milchreis

*Garzeit: ca. 30 Min.*

*ZUTATEN:*
*250 g Milchreis*
*1 Liter Milch*
*1 Prise Salz*
*1 TL Butter*
*40 g Zucker*
*Zimt-Zucker zum Bestreuen*

ZUBEREITUNG: Reis, Milch, Salz, Butter und Zucker in eine große Glasform geben. Geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. zum Kochen bringen. Umrühren und bei 250 Watt in ca. 20 Min. ausquellen lassen. Anschließend noch einige Minuten geschlossen stehenlassen. Noch einmal durchrühren und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.
TIP: Statt Zimt-Zucker schmeckt auch Kompott sehr gut dazu.

## Brombeer-Mascarpone-Soufflé

*Garzeit: ca. 26 - 30 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g TK-Brombeeren*
*2 EL Johannisbeerlikör (Crème de Cassis)*
*50 g Butter*
*125 g Zucker*
*4 Eigelb*
*Mark einer Vanilleschote*
*250 g Mascarpone*
*1 Paket Vanillepuddingpulver*
*4 Eiweiß*

ZUBEREITUNG: Brombeeren bei 600 Watt in 8 - 10 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren. Anschließend mit Likör beträufeln und 5 - 10 Min. ziehen lassen. Gut abtropfen lassen.
Butter mit Zimt und Eigelb schaumig rühren. Vanillemark, Mascarpone und Puddingpulver zufügen und vermengen. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse heben. Brombeeren in eine flache Auflaufform geben und mit der Mascarponemasse bedecken. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 18 - 20 Min. überbacken.

## Schokoladenmousse

*Garzeit: ca. 4 - 5 Min.*

*ZUTATEN:*
*2 Blatt weiße Gelatine*
*2 EL Cognac*
*3 Eigelb*
*1 EL Zucker*
*3 Eiweiß*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*1 Paket Sahnesteif*
*150 g Schokolade*

**ZUBEREITUNG:** Gelatine in Cognac einweichen. Eigelb mit Zucker schaumig rühren, Eiweiß und Sahne mit Sahnesteif getrennt steifschlagen. Schokolade in Stücke brechen, in eine Form geben und bei 440 Watt in ca. 4 Min. schmelzen. Zwischendurch umrühren. Gelatine bei 250 Watt in ca. 1 Min. auflösen. Anschließend zuerst die Eigelbmasse, dann die Gelatine unter die flüssige Schokolade ziehen. Das Eischnee kräftig mit der Schokoladencrème vermischen und die Sahne unterheben. Die Mousse in eine Glasform füllen und 2 - 3 Stunden kaltstellen.

## Bayerische Apfelspeise

*Garzeit: ca. 9 Min.*

*ZUTATEN:*
*650 g Äpfel (z.B. Boskop)*
*4 EL Wasser*
*1 EL Zitronensaft*
*30 g Zucker*
*½ Zimtstange*
*25 g Mandeln, gehobelt*
*1 Becher Sahne (200 ml)*

**ZUBEREITUNG:** Äpfel schälen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Zusammen mit Wasser, Zitronensaft, Zucker und der Zimtstange in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen. Zwischendurch einmal umrühren.
Nach dem Garen den Apfelbrei mit dem Schneebesen kräftig durchrühren und anschließend erkalten lassen.
Die Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in ca. 3 Min. bräunen. Zwischendurch umrühren. Die steifgeschlagene Sahne unter den kalten Apfelbrei heben. Mit der restlichen Sahne verzieren und mit Mandeln bestreut servieren.
TIP: Anstatt der Schlagsahne können 4 steifgeschlagene Eiweiß verwendet werden und anstelle des Zuckers flüssiger Süßstoff.

## Fruchtgrütze

*ZUTATEN:*
*1 Paket tiefgefrorene Himbeeren (250 g)*
*1 Paket tiefgefrorene Erdbeeren (250 g)*
*1 Päckchen Vanillezucker*
*1 - 2 EL Zucker*
*2 EL Speisestärke in 3 EL Wasser angerührt*

*Garzeit: ca. 12 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Die gefrorenen Früchte in eine Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in ca. 7 Min. auftauen und erhitzen. Die Früchte etwas zerdrücken. Vanillezucker, Zucker und Speisestärke dazugeben, gut durchrühren und bei 1000 Watt in ca. 5 Min. mit Deckel zu Ende garen. Die fertige Grütze in Dessertschälchen füllen und abkühlen lassen.
TIP: Mit flüssiger, süßer Sahne oder Vanillesauce servieren.

## Quarksoufflé

*ZUTATEN:*
*2 Eigelb*
*50 g Butter*
*50 g Marzipanrohmasse*
*30 g Puderzucker*
*2 EL Zitronensaft*
*2 cl Sherry*
*6 Löffelbiskuits*
*250 g Speisequark*
*2 Eiweiß*

*Garzeit: ca. 20 - 25 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Eigelb, Butter, Marzipanrohmasse und Puderzucker mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse rühren. Zitronensaft und Sherry zufügen. Vier Löffelbiskuits zerbröseln, mit dem Quark dazugeben und vorsichtig vermengen.
Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterziehen. Eine Soufflèform (Ø ca. 15 cm) mit Butter einfetten. Die restlichen zwei Löffelbiskuits zerbröseln und die Form damit ausstreuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 230 °C und 100 Watt in 20 - 25 Min. garen und bräunen. Nach der Garzeit stürzen und z.B. mit Sauerkirschkompott servieren.

## Fliederbeersuppe mit Grießklößchen

*ZUTATEN:*
*300 ml Fliederbeersaft, ungesüßt*
*600 ml Wasser*
*150 g Zucker*
*Saft und Schale von 1/2 Zitrone*
*40 g Sago*
*1 Apfel*
*250 ml Milch*
*90 g Grieß*
*1 EL Zucker*
*1 Eigelb*

*Garzeit: ca. 30 - 35 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Fliederbeersaft, Wasser, Zucker, Saft und Schale der halben Zitrone in eine Glasform geben und geschlossen bei 1000 Watt in ca. 10 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch einmal umrühren. Sago hinzufügen und bei 440 Watt in 15 - 18 Min. garen.
Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in dünne Spalten schneiden und zur Suppe geben. Für die Grießklößchen Milch in einer Glasform bei 1000 Watt in 3 - 4 Min. aufkochen lassen. Grieß und Zucker einrühren und kräftig durchschlagen. Eigelb hinzufügen und vermengen. Mit 2 Eßlöffeln ca. 12 Klößchen abstechen und in die Fliederbeersuppe geben. Noch einmal bei 1000 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

## Zwetschgen-Apfel-Auflauf

*ZUTATEN:*
*750 g Zwetschgen*
*350 g säuerliche Äpfel*
*10 Löffelbiskuits*
*100 g Mandeln, gehobelt*
*100 g Rosinen*
*3 Eier*
*40 g Butter*
*30 g Zucker*
*150 ml Sahne*
*75 g Mehl*

*Garzeit: ca. 23 - 25 Min.*

**ZUBEREITUNG:** Das Obst waschen. Zwetschgen halbieren und entsteinen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
Löffelbiskuits zerbröseln und mit Früchten, Mandeln und Rosinen vermischen. Eine Auflaufform fetten und die Fruchtmischung hinzugeben. Eier, Butter und Zucker schaumig schlagen. Sahne und Mehl hinzufügen und den Teig über den Auflauf geben.
Den Zwetschgen-Apfel-Auflauf auf den niedrigen Rost stellen ohne Abdeckung mit der Kombination 250 °C und 440 Watt in 23 - 25 Min. überbacken.

## Süße Lasagne

*Garzeit: ca. 27 - 31 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Äpfel (ca.600 g)*
*1 - 2 El Zitronensaft*
*1 Paket Vanillezucker*
*30 g Zucker*
*etwas Zimt*
*1 Dose Mandarinen (Einwaage 300 g)*
*2 B. Crème fraîche (à 150 g)*
*3 EL Grieß*
*50 g Pistazien, gehackt*
*6 Lasagne-Nudeln*

**ZUBEREITUNG:** Äpfel schälen, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Glasform mit Vanillezucker, Zucker und Zimt geschlossen bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Mandarinen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Crème fraîche, Grieß und die Hälfte der Pistazien mit 150 ml Mandarinensaft verrühren.
Eine Auflaufform fetten. Abwechselnd Sauce, Nudeln, Äpfel und Mandarinen einschichten. Mit Sauce abschließen und restliche Pistazien darübersteuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 25 - 28 Min. garen und bräunen.

## Schokoladenpudding mit Amarettosauce

*Für 8 Personen  Garzeit: ca. 11 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Eier*
*100 g Butter, 125 g Zucker*
*1 Paket Vanillezucker*
*100 g Blockschokolade, gerieben*
*50 g Grieß*
*200 ml Milch*
*1 Becher Sahne (200 ml)*
*1 Paket Vanillezucker*
*2 EL Zucker*
*2 gestr. EL Speisestärke*
*1 Eigelb*
*2 EL Amaretto (Mandellikör)*

**ZUBEREITUNG:** Für den Pudding die Eier trennen. Eigelb mit Butter und Zucker cremig rühren. Schokolade, Mandeln und Grieß untermengen und das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. In eine gefettete mikrowellengeeignete Napfkuchenform (Ø 20 cm) füllen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 1000 Watt in ca. 6 Min. garen.
Für die Sauce Milch, Sahne, Zucker und Speisestärke in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in ca. 5 Min. erhitzen. Zwischendurch umrühren.
Anschließend mit Eigelb legieren und mit Amaretto abschmecken. Die Sauce zum Pudding servieren.

## Rhabarberauflauf

*Garzeit: ca. 15 - 18 Min.*

*ZUTATEN:*
*750 g Rhabarber*
*75 - 100 g Zucker*
*125 g Marzipan*
*3 EL Zucker*
*1 Ei*
*3 Eigelb*
*3 Eiweiß*

**ZUBEREITUNG:** Rhabarber waschen, putzen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
In eine Auflaufform geben und mit 75 - 100 g Zucker mischen. Marzipan, 3 EL Zucker und das Ei verrühren. Eigelb zufügen und steifgeschlagenes Eiweiß unterheben.
Anschließend die Marzipanmasse auf dem Rhabarber verteilen.
Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Auflauf ohne Abdeckung mit der Kombination 160 °C und 440 Watt in 15 - 18 Min. garen.

## Heferollen mit Kirschen

*Für 4 - 6 Personen  Garzeit: ca. 20 - 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*300 g Mehl*
*1 Paket Trockenhefe (z.B. Dr. Oetker)*
*1 - 2 EL Honig*
*1 Prise Salz, 30 g Butter*
*200 ml lauwarme Milch*
*Für die Füllung:*
*1 Glas Sauerkirschen, ohne Stein (Abtropfgewicht 370 g)*
*2 EL Zucker*
*40 g Mandelstifte*
*80 g Marzipanrohmasse*
*2 EL Speisestärke*
*1 TL Zimt*
*125 ml Milch*
*20 g Butter*
*1 Prise Salz*
*1 - 2 EL Puderzucker*

**ZUBEREITUNG:** Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten und ca. 1 Stunde gehen lassen.
Gut abgetropfte Kirschen mit Zucker, Mandeln, kleingeschnittenem Marzipan, Stärke und Zimt verrühren.
Den Hefeteig nochmals durchkneten und zu einem Rechteck von 30 x 25 cm ausrollen. Die Kirschmasse darauf verteilen. Den Teig von der längeren Seite her aufrollen und in 6 Stücke teilen.
Milch, Butter und Salz in eine große Glasform geben und die Heferollen so hineinlegen, daß die Füllung zu sehen ist.
Die Form auf den niedrigen Rost stellen.
Die Heferollen ohne Abdeckung mit der Kombination 200 °C und 250 Watt in 20 - 25 Min. backen.
Anschließend mit Puderzucker bestreut servieren.

## Grießflammeri

*Garzeit: ca. 16 - 17 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 ml Milch*
*25 g Zucker*
*1 Paket Vanillezucker*
*300 g Butter*
*60 g Grieß*
*1 Eigelb*
*1 Eiweiß*

**ZUBEREITUNG:** Milch, Zucker, Vanillezucker, Salz und Butter in eine Glasform geben. Mit Deckel bei 1000 Watt in 6 - 7 Min. zum Kochen bringen.
Den Grieß in die heiße Flüssigkeit streuen und bei 250 Watt in ca. 10 Min. ausquellen lassen. Zwischendurch mehrere Male umrühren.
Nach der Quellzeit noch ca. 5 Min. stehen lassen.
Das Eigelb mit etwas Grießbrei verrühren und den Flammeri damit legieren. Eiweiß steifschlagen und unter die Grießmasse heben. Den Flammerie in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form geben und kühl stellen. Nach dem Erkalten stürzen.

## Hirseauflauf mit Obst

*Garzeit: ca. 33 - 35 Min.*

*ZUTATEN:*
*200 g Hirse*
*400 ml Milch*
*2 Eigelb*
*50 g Mandeln, gehackt*
*25 g Pistazienkerne, gehackt*
*1 EL Honig*
*2 Bananen (ca. 300 g)*
*1 Apfel (ca. 200 g)*
*100 ml Sahne*
*2 Eiweiß*

**ZUBEREITUNG:** Hirse mit Milch in einer Glasform geschlossen bei 1000 Watt in 15 Min. aufkochen und bei 250 Watt in ca. 15 Min. ausquellen lassen.
Abkühlen lassen.
Anschließend Eigelb, Mandeln, Pistazienkerne und Honig unterrühren.
Bananen und Apfel schälen. Bananen in halbe Scheiben schneiden; Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Obst mit dem Hirsebrei vermengen.
Sahne und Eiweiß getrennt steifschlagen und unterheben. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Auflauf ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 440 Watt in 13 - 15 Min. garen und bräunen.

## Birnen-Pfirsich-Gratin

*Garzeit: ca. 26 - 31 Min.*

*ZUTATEN:*
*12 Löffelbiskuits*
*50 ml Amaretto*
*2 Birnen (ca. 500 g)*
*1 kleine Dose Pfirsichhälften (Abtropfgewicht 250 g)*
*300 ml Milch*
*200 ml Sahne*
*1 Paket Puddingpulver (für 500 ml Milch)*
*40 g Zucker*
*3 Eier*
*100 g Marzipan*
*30 g Zucker*
*40 g Mandelstifte*

**ZUBEREITUNG:** Eine Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit Amaretto beträufeln. Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien, jeweils in acht Spalten schneiden und auf den Biskuits verteilen. Mit Deckel bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. vorgaren. In der Zwischenzeit die Pfirsichhälften abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Milch, Sahne, Puddingpulver und Zucker verrühren und geschlossen bei 1000 Watt in 5 - 6 Min. zum Kochen bringen. Zwischendurch mehrmals kräftig rühren. Pfirsichstreifen zwischen die Birnen schichten und mit dem Pudding übergießen. Eier trennen. Eigelb mit kleingeschnittenem Marzipan und Zucker schaumig rühren. Eischnee steif schlagen, vorsichtig unter die Marzipanmasse heben und anschließend auf dem Pudding verteilen. Mandelstifte obenauf streuen. Auf den niedrigen Rost stellen und ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 13 - 15 Min. zu Ende garen.

## Johannisbeer-Quark-Auflauf

*Garzeit: ca. 34 - 35 Min.*

*ZUTATEN:*
*100 g Haselnüsse, gehackt*
*3 Eigelb*
*4 EL Honig*
*4 EL Grieß*
*4 EL Sahne*
*250 g Speisequark (40 % Fett i. Tr.)*
*500 g Tiefkühl-Johannisbeeren*
*3 Eiweiß*

**ZUBEREITUNG:** Haselnüsse bei 600 Watt 4 - 5 Min. rösten. Zwischendurch mehrmals umrühren. Eigelb, Honig, Grieß, Sahne und Quark verrühren. Tiefgefrorene Johannisbeeren und Nüsse untermengen. Steifgeschlagenes Eiweiß unterheben.
Die Quarkmasse in eine Auflaufform geben und auf den niedrigen Rost stellen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 220 °C und 250 Watt in ca. 30 Min. garen und bräunen.

## Kirschkaltschale mit Schneeklößchen

*Garzeit: ca. 16 - 18 Min.*

*ZUTATEN:*
*500 g Sauerkirschen*
*500 ml Wasser*
*250 ml leichter Rotwein (z.B. Côte de Rhône)*
*½ Zimtstange*
*Schale von ½ Zitrone*
*125 g Zucker*
*2 Eiweiß*
*2 - 3 EL Zucker*
*Saft von ½ Zitrone*
*1l warmes Wasser*
*etwas Zimt*

**ZUBEREITUNG:** Die Kirschen entsteinen. Zusammen mit Wasser, Wein, Zimtstange, Zitronenschale und Zucker (125 g) geschlossen bei 1000 Watt in 8 - 10 Min. aufkochen. Die Suppe abkühlen lassen.
Eiweiß sehr steif schlagen, 2 - 3 EL Zucker und Zitronensaft hinzufügen und solange weiterschlagen, bis eine baiserartige Masse entsteht. In einem großen, flachen Gefäß 1l warmes Wasser geschlossen bei 1000 Watt in ca. 8 Min. zum Kochen zu bringen. Mit zwei Löffeln Klöße von der Eiweißmasse abstechen und in das erhitzte Wasser geben. Abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.
Die Schneeklößchen auf die Kaltschale setzen und mit Zimt bestreut servieren.

## Exotischer Quarkauflauf

*Garzeit: ca. 23 - 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*3 - 5 Scheiben Ananas (ca. 300 g), geschält*
*2 Orangen (à ca. 200 g)*
*1 Apfel (ca. 200 g)*
*25 g Butter*
*50 g Zucker*
*2 Eier*
*250 g Speisequark (Magerstufe)*
*3 EL Grieß*
*30 g Kokosraspel*
*50 g Schokolade, grob geraspelt*

**ZUBEREITUNG:** Ananasscheiben in Stücke schneiden. Orangen schälen und filetieren. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Spalten schneiden.
Butter mit Zucker und Eiern schaumig schlagen. Quark und Grieß zufügen und umrühren. Kokosraspel, Schokolade und das Obst zur Quarkmasse geben und gut vermengen. Die Masse in eine gefettete flache Auflaufform füllen. Ohne Abdeckung mit der Kombination 1 und 440 Watt in 23 - 25 Min. überbacken.

## Banana mit Mandeln

*Garzeit: ca. 9 - 11 Min.*

*ZUTATEN:*
*20 g Butter*
*2 EL Honig*
*40 g Mandeln, gehobelt*
*4 nicht zu reife Bananen (ca. 700 g)*

**ZUBEREITUNG:** Butter bei 440 Watt in ca. 1 Min. Schmelzen. Honig und Mandeln unterrühren.
Bananen schälen, in eine Auflaufform geben und mit der Mandelmasse bestreichen.
Die Bananen ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 250 Watt in 8 - 10 Min. überbacken.

## Birnengratin mit Haselnüssen

*Garzeit: ca. 12 - 16 Min.*

*ZUTATEN:*
*800 g Birnen*
*etwas Zitronensaft*
*50 g Roggenschrot*
*50 g Butter*
*1 - 2 EL Honig*
*1 B. Crème fraîche (150 g)*
*50 g Haselnüsse, gehackt*
*4 EL Sahne*

**ZUBEREITUNG:** Birnen schälen, Kerngehäuse herausschneiden und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In eine flache, gefettete Auflaufform schichten und mit Zitronensaft beträufeln. Roggenschrot, Butter und Honig in einer Glasform bei 1000 Watt 2 - 3 Min. dünsten. Zwischendurch umrühren.
Anschließend Crème fraîche, Haselnüsse und Sahne unterrühren. Die Masse über die Birnen geben und den Gratin ohne Abdeckung mit der Kombination 2 und 440 Watt in 10 - 13 Min. überbacken.
Der Gratin kann warm oder kalt serviert werden.

Tip: Nach Belieben den Gratin mit 1 EL grob gehackten Haselnüssen bestreuen und evtl. Vanillesauce dazureichen.

## Einfacher Biskuit

*Backzeit: ca. 30 Min.*

*ZUTATEN:*
*4 Eier*
*200 g Zucker*
*1 Paket Vanillezucker*
*4 EL Wasser*
*100 g Speisestärke*
*100 g Mehl*
*2 gestrichene TL Backpulver*

**ZUBEREITUNG:** Aus den angegebenen Zutaten einen Biskuitteig herstellen. Den Boden einer Metall-Backform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen und die Seiten einfetten. Den Teig hineingeben.

Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Biskuit bei 200°C in ca. 30 Min. backen.
Nach dem Abkühlen teilen und weiterverarbeiten.

## Quarktorte

*Backzeit: ca. 60 Min.*

*ZUTATEN:*
*75 g Butter*
*50 g Zucker*
*1 Ei*
*130 g Mehl*
*1/2 TL Backpulver*
*1 Dose Aprikosen (Einwaage 420 g)*
*1000 g Magerquark*
*4 Eier*
*80 g Zucker*
*2 EL Grieß*
*1 EL Speisestärke*
*1 Paket Vanillezucker*
*Saft und Schale von einer Zitrone*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Butter, Zucker, Ei, Mehl und Backpulver zu einem Teig verrühren. Aprikosen abtropfen lassen.
Eine Metall-Backform (Ø 26 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig auf den Boden der Backform geben und die Aprikosen gleichmäßig darauf verteilen.
Quark, Eier, Zucker, Grieß, Speisestärke, Vanillezucker sowie Zitronenschale und -saft vermengen. Die Quarkmasse in die Backform füllen und glattstreichen.
Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Die Quarktorte mit der Kombination 160 °C und 100 Watt in ca. 60 Min. backen. Anschließend noch ca. 5 Min. im ausgschalteten Gerät stehen lassen.

## Mamorkuchen

*Backzeit: ca. 25 - 30 Min.*

*ZUTATEN:*
*250 g Butter*
*5 Eier*
*200 g Zucker*
*400 g Mehl*
*150 ml Milch*
*1 Paket Backpulver*
*3 EL Kakao*
*50 ml Milch*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus Butter, Eiern, Zucker, Mehl, Milch und Backpulver einen Rührteig herstellen. Den Teig halbieren und unter eine Hälfte Kakao und Milch mischen.
Eine Metall-Backform mit Rohrboden (Ø 26 cm) fetten. Zunächst die helle Teigportion in die Form füllen und dann die dunkle Teigmenge. Mit einer Gabel von oben nach unten kreisend beide Teigmassen miteinander mischen, so daß ein Marmormuster entsteht. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Den Mamorkuchen mit der Kombination 180 °C und 100 Watt in 25 - 30 Min. backen.

## Zwetschgenkuchen

*Backzeit: ca. 40 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*200 g Dinkel, feingemahlen*
*75 g Magerquark*
*50 ml Öl, 1 EL Honig*
*2 Eigelb, 50 g saure Sahne*
*1 Paket Backpulver*
*Für den Belag:*
*1000 g Zwetschgen (oder Pflaumen)*
*50 g Zucker*
*100 g Haselnüsse, gehackt*
*200 g saure Sahne*
*3 Eigelb, 1 - 2 EL Honig*
*1 EL Speisestärke*
*40 g Mandelsplitter*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den Teigzutaten einen Quark-Öl-Teig bereiten und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
Eine Metall-Backform (Ø 26 cm) fetten, mit dem Teig auslegen und einen ca. 3 cm hohen Rand hochziehen.
Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Mit Zucker und Haselnüssen vermengen und auf den Teig geben.

Saure Sahne, Eigelb, Honig und Speisestärke verrühren und über die Zwetschgen gießen. Mit Mandelsplittern bestreuen. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Den Kuchen mit der Kombination 160 °C und 250 Watt in ca. 40 Min. backen.

## Hefe-Schnecken

*Backzeit: ca. 13 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*200 g Mehl*
*20 g frische Hefe*
*30 ml Milch*
*40 g Zucker*
*1 Ei*
*20 g Butter*
*Für den Belag:*
*100 g Marzipanrohmasse*
*125 ml Sahne*
*50 g Mandeln, gemahlen*
*100 g Rosinen*
*125 g Nougat, in Würfeln*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den Teigzutaten einen Hefeteig bereiten und gehen lassen. Anschließend nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von 20 x 50 cm ausrollen. Für die Füllung das Marzipan zur Sahne geben und kurz pürieren. Die restlichen Zutaten zufügen und vermengen. Die Masse auf dem Hefeteig verteilen. Von der 50 cm Seite her aufrollen und in 12 gleichgroße Stücke schneiden. Backpapier (Ø ca. 34 cm) zurechtschneiden und vorsichtig auf die vorgeheizte Fettpfanne legen. Die Schnecken daraufsetzen und etwas flach drücken. Fettpfanne auf den niedrigen Rost stellen und die Hefe-Schnecken mit der Kombination 200 °C und 100 Watt in ca. 13 Min. backen. Anschließend nach Belieben mit Zuckerguß bestreichen.

## Apfel-Mohn-Kuchen

*Backzeit: ca. 40 - 45 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*150 g Butter*
*1 Ei*
*100 g Zucker*
*1 Paket Vanillezucker*
*200 g Mehl*
*1 TL Backpulver*
*100 g Haselnüsse, gemahlen*
*Für den Belag:*
*250 g Mohn, gemahlen*
*30 g Butter*
*150 ml heiße Milch*
*125 g Zucker, 1 Ei*
*1000 g Äpfel*
*2 EL Zitronensaft*
*50 g Zucker*
*½ TL Zimt*
*1 Eigelb, 1 EL Sahne*

**ZUBEREITUNG:** Aus den angegebenen Zutaten einen Teig herstellen und ca. 30 Min. kalt stellen.
Mohn mit Butter und Milch mischen und ca. 15 Min. quellen lassen. Anschließend Zucker und Ei unterrühren.
Äpfel schälen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und in eine Glasform geben. Zitronensaft, Zucker und Zimt zufügen und geschlossen bei 1000 Watt 4 - 5 Min. dünsten.
Eine Metall-Backform (Ø 26 cm) fetten und mit ¾ des Teiges auslegen, dabei einen 4 - 5 cm hohen Rand hochziehen. Die Form auf die Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Den Teig mit der Kombination 250 °C und 250 Watt ca. 10 Min. vorbacken. Anschließend die Hälfte der Mohnmasse auf dem Boden verteilen, Äpfel ohne Flüssigkeit zufügen und restliche Mohnmasse darauf verstreichen. Mit dem übrigen Teig flache dünne Streifen formen und auf dem Kuchen als Gitter anordnen. Eigelb und Sahne verrühren und den Teig damit bestreichen. Die Form wieder auf die Fettpfanne stellen. Den Kuchen mit der Kombination 180 °C und 100 Watt in 30 - 35 Min. zu Ende backen.

## Rhabarber-Marzipan-Kuchen

*Backzeit: ca. 40 - 45 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*200 g Mehl*
*½ Paket Trockenhefe (z.B. Dr. Oetker)*
*40 - 50 ml lauwarme Milch*
*25 g Zucker*
*1 Prise Salz*
*1 Ei*
*30 g Butter*
*Für den Belag:*
*650 g Rhabarber (netto)*
*70 g Zucker*
*1 Paket Vanillezucker*
*200 g Marzipanrohmasse*
*250 g Magerquark*
*100 ml saure Sahne*
*1 Ei*
*1 EL Speisestärke*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten und abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.
Rhabarber waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Mit 2 EL Zucker mischen, ca. 30 Min. ziehen und anschließend abtropfen lassen.
Eine Metall-Backform (Ø 26 cm) fetten. Hefeteig darin gleichmäßig verteilen und Ränder etwas hochdrücken. Rhabarber darauflegen und den restlichen Zucker darüberstreuen.
Marzipan, Quark, saure Sahne, Ei und Stärke pürieren und über den Rhababer gießen. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Den Kuchen mit der Kombination 170 °C und 250 Watt in 40 - 45 Min. backen.

## Kerniger Brombeerkuchen

*Backzeit: ca. 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*100 g Sonnenblumenkerne*
*50 g Haferflocken*
*30 g Butter*
*100 g Honig*
*150 g Butter*
*80 g Honig*
*2 Eier*
*125 g Weizenschrot*
*100 g Weizenmehl, Type 1050*
*1 TL Backpulver*
*600 g Tiefkühl-Brombeeren, aufgetaut*
*4 Eiweiß*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Sonnenblumenkerne und Haferflocken mit 30 g Butter bei 600 Watt ca. 8 Min. rösten. Mehrmals umrühren. Anschließend 100 g Honig unterrühren.
Restliche Butter und restlichen Honig mit Eiern, Schrot, Mehl und Backpulver zu einem Teig verarbeiten. In eine gefettete Metall-Backform (Ø 26 cm) füllen und abgetropfte Früchte auf dem Teig verteilen. Eiweiß sehr steif schlagen, Honig-Gemisch unterheben und auf die Früchte geben. Die Form auf die vorgeheizte Fettpfanne stellen, die sich auf dem niedrigen Rost befindet. Den Kuchen mit der Kombination 200 °C und 100 Watt in ca. 25 Min. backen.

## Vanillekipferl

*Ca. 40 Stück* *Backzeit: ca. 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*100 g Butter*
*70 g Zucker*
*125 g Mehl*
*100 g Mandeln, gemahlen*
*1 Eigelb*
*1-2 EL Puderzucker*
*Mark einer Vanilleschote*

**ZUBEREITUNG:** Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig herstellen und ca. 30 Min. kalt stellen. Anschließend aus dem Teig Rollen von Ø 2 cm formen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den Scheiben kleine Kipferl (Hörnchen) formen. Die Hälfte der Kipferl auf die mit Backpapier ausgelegte Fettpfanne setzen, auf den niedrigen Rost stellen und bei 200 °C in ca. 15 Min. backen. Danach die zweite Hälfte in ca. 10 Min. abbacken. Puderzucker mit Vanillemark mischen und die Kipferl darin wälzen.

## Makronen

*Ca. 20 Stück* *Backzeit: ca. 15 Min.*

*ZUTATEN:*
*125 g ganze Mandeln, geschält*
*150 g brauner Zucker*
*1 Paket Vanillezucker*
*1 Eiweiß*
*20 Oblaten (Ø 4 - 5 cm)*
*2 - 3 EL Puderzucker*

**ZUBEREITUNG:** Mandeln in einem Schälchen ohne Abdeckung bei 600 Watt in 4 - 5 Min. rösten. Mehrmals umrühren. Anschließend erkalten lassen und zusammen mit dem braunen Zucker fein mahlen. Vanillezucker unterrühren. Eiweiß sehr steif schlagen und unter die Mandel-Zucker-Masse mischen. 20 Kugeln formen und auf die Oblaten setzen, fest andrücken und mit Puderzucker bestäuben. Makronen in die Fettpfanne setzen, diese auf den niedrigen Rost stellen und bei 180 °C in ca. 15 Min. backen.

## Marzipan-Stollen

*Backzeit: ca. 25 Min.*

*ZUTATEN:*
*Für den Teig:*
*100 g Butter*
*60 g Zucker*
*150 g Quark*
*250 g Mehl*
*1½ TL Backpulver*
*1 Ei*
*1 EL Zitronensaft*
*1 TL Zitronenschale*
*Für den Belag:*
*300 g Marzipanrohmasse*
*50 g Pistazien, gehackt*
*4 Löffelbiskuits*
*1 Paket Vanillezucker*
*1 Ei*
*1 EL Zitronensaft*
*50 g Butter*
*25 g Puderzucker*

**VORHEIZEN:** Mit Fettpfanne auf niedrigem Rost bei 250 °C.
**ZUBEREITUNG:** Butter und Zucker schaumig rühren. Abgetropften Quark und restliche Teigzutaten unterrühren. Anschließend zu einem Quadrat von 24 x 24 cm ausrollen.
Marzipan verkneten, in Teiggröße ausrollen und darauf legen.
Alle restlichen Zutaten für die Füllung verrühren und gleichmäßig auf das Marzipan verteilen. Teig von zwei gegenüberliegenden Seiten her aufrollen und etwas flach drücken. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Den Stollen vorsichtig auf die mit Backpapier belegte, vorgeheizte Fettpfanne setzen. Auf den niedrigen Rost stellen und mit der Kombination 200 °C und 100 Watt in ca. 25 Min. backen.
Butter in einer Form mit Deckel bei 440 Watt in ca. 1 Min. schmelzen und den noch heißen Stollen damit bestreichen. Anschließend mit Puderzucker bestäuben.

## Auftauen im Mikrowellengerät

Wer Tiefkühlkost auftauen will, ist mit dem Mikrowellengerät optimal bedient. Sie können darin gleichmäßig und schnell auftauen. Leistungswahl, Auftau- und Ausgleichszeiten sind abhängig von Beschaffenheit und Menge der Lebensmittel.

Da die Mikrowellen immer von außen nach innen in die Lebensmittel eindringen, können ganz besonders größere Stücke nicht bis in den Kern aufgetaut werden, da die äußeren Schichten dann bereits angaren könnten.

In den Tabellen finden Sie auch die Zeitangaben für die Ausgleichszeit. Diese Ausgleichszeit ist gleichbedeutend mit einer Stehzeit und beinhaltet einen Temperaturausgleich durch Wärmeleitung von außen (aufgetaut) nach innen (gefroren). Während der Ausgleichszeit befindet sich das Lebensmittel im ausgeschalteten Gerät oder außerhalb des Mikrowellengerätes.

Überlegtes Einfrieren gewährleistet einfaches Auftauen: Achten Sie darauf, daß Sie die für Ihren Haushalt bestimmten Mengen flach und den Schüsselgrößen angepaßt portionieren. Frieren Sie formgerecht ein, denn die Portionen müssen ja nachher auch in Ihr Gerät passen.

Läßt sich das gefrorene Lebensmittel schwer aus der Verpackung lösen, so tauen Sie es bei 1000 Watt in 1-2 Min. an.

Die in den folgenden Tabellen angegebenen Auftauzeiten können nur Richtwerte sein. Es kann zu geringen Zeitabweichungen kommen, die von Menge, Qualität, Form und Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig sind.

## Auftauen von Brot, Kuchen und Torten

Brot, Brötchen, Kuchen und Torten, wenn möglich, auf einem umgedrehten Teller auftauen.

| Lebensmittel | Menge | Leistung | Auftauzeit in Minuten | Ausgleichszeit in Minuten | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|---|
| Brötchen | ca. 150 g, 2 Stück | 270 Watt | ca. 1 | – | – |
| Brot | ca. 500 g | 270 Watt | 8 - 10 | 10 - 20 | Einmal wenden. |
| Butterkuchen, gefüllt | ca. 200 g, 2 Stück | 270 Watt | 5 - 6 | ca. 10 | – |
| Obstkuchen mit Mürbeteigboden | ca. 400 g, 2 Stück | 270 Watt | ca. 9 | ca. 30 | – |
| Apfelkuchen, gedeckt | ca. 500 g, 4 Stück | 270 Watt | ca. 10 | 30 - 40 | – |
| Käsekuchen mit Obst | ca. 600 g, 4 Stück | 270 Watt | 12-13 | 30 - 40 | – |
| Sahnetorte / -schnitte, Biscuitrolle | 250 - 350 g, 2 - 3 Stück | 100 Watt | 5-6 | 40 - 60 | Stücke werden nur angetaut, Tortenspitze zur Drehtellermitte setzen. |
| Altdeutscher Kuchen, z. B. von Dr. Oetker | 300 g | 270 Watt | 4 - 5 | – | – |
| Mandel-Bienenstich, z. B. von Coppenrath & Wiese | 800 g | 270 Watt | ca. 15 | 40 - 60 | – |
| Sahnetorte / Crèmetorte, z. B. von Coppenrath & Wiese, Motta | 400 - 800 g | 100 Watt | 8 - 12 | 90 - 120 | Torte wird nur angetaut. |
| | 900 - 1400 g | 100 Watt | 14 - 18 | 90 - 120 | |
| Käse- oder Obsttorte, z. B. von Coppenrath & Wiese | 1250 - 1750 g | 270 Watt | 30 - 40 | 60 - 90 | – |
| Mini Windy's (TK-Windbeutel), z. B. von Koopmanns | 250 g | 270 Watt | 4-5 | ca. 15 | – |

## Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst

Wurst und Aufschnitt während der Auftauzeit einmal wenden. Bei Aufschnitt und Schinken äußere Scheiben eher entfernen und nach dem Auftauen die Scheiben vorsichtig mit einem Messer trennen.

| Lebensmittel | Menge | Leistung | Auftauzeit in Minuten | Ausgleichszeit in Minuten | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|---|
| Butter | 250 g | 100 Watt | 3-4 | 10 - 20 | Verpackung entfernen und die Butter auf einen Teller legen. |
| Sahne | 200 - 250 g | 270 Watt | 8-10 | 10 - 15 | Alufolie vollständig entfernen oder die Sahne in eine Schüssel füllen. Sie kann geschlagen werden, wenn noch Eisstückchen vorhanden sind. |
| Quark | 250 g | 270 Watt | ca. 10 | 10 - 15 | Verpackung entfernen und den Quark zum Auftauen in ein Gefäß geben. Nach 2/3 der Auftauzeit den Quark gut durchrühren. |
| Käse im Stück | 400 g | 100 Watt | ca. 7 | 60 | Einmal wenden. |
| Käse in Scheiben | 125 - 200 g | 100 Watt | 2-3 | 10 - 20 | Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen. |
| Schinken, gekocht | 200 g | 270 Watt | ca. 7 | 10 | Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen. |
| Wurstaufschnitt, mager | 200 g | 270 Watt | ca. 3 | 10 | Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen. |
| Wurstaufschnitt, fett | 200 g | 270 Watt | ca. 4 | 10 | Einmal wenden, vor der Ausgleichszeit die Scheiben vorsichtig trennen. |

## Auftauen von Obst

| Lebensmittel | Menge | Leistung | Auftauzeit in Minuten | Ausgleichszeit in Minuten | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|---|
| Himbeeren | 250 g | 270 Watt | ca. 7 | 5 - 10 | Obst in einer Schale mit Deckel auftauen. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig umrühren. |
| Brombeeren | 250 g | 270 Watt | ca. 7 | 10 - 15 | |
| Erdbeeren | 250 g | 270 Watt | ca. 8 | 5 - 10 | |
| Heidelbeeren | 300 g | 270 Watt | ca. 10 | 5 - 10 | |
| Beerenobst, gemischt | 150 g | 270 Watt | ca. 4 | ca. 10 | |
| | 300 g | 270 Watt | ca. 8 | ca. 10 | |
| Johannisbeeren | 150 g | 270 Watt | ca. 7 | 5 - 10 | |
| | 300 g | 270 Watt | ca. 14 | 5 - 10 | |
| Kirschen, Pflaumen, Aprikosen | 250 g | 270 Watt | ca. 7 | 10 - 15 | |
| | 500 g | 270 Watt | ca. 14 | 10 - 15 | |
| Tropic Cocktail | 250 g | 270 Watt | ca. 8 | 15 - 20 | |
| | 500 g | 270 Watt | ca. 15 | 15 - 20 | |

## Erwärmen

Die Zeitangaben beziehen sich auf Lebensmittel mit Kühlschrank- oder Zimmertemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Die Erwärmtemperatur sollte mindestens 70°C betragen. Bitte decken Sie Lebensmittel, die auf einem Teller oder in einer Schüssel erwärmt werden, grundsätzlich ab, z.B. mit Mikrowellenfolie oder mit einem Deckel. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Tassen oder Gläsern unbedingt ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen (siehe Siedeverzug unter Warnung auf Seite 4). Bitte beachten Sie eine Stehzeit von 2-5 Minuten.

| Lebensmittel | Menge | Leistung | Zeit in Min. | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|
| Wasser | 1 Tasse | 1000 Watt | ca. 2 | Zum Kochen bringen. |
| Wasser | 500 ml | 1000 Watt | 5-6 | Zum Kochen bringen. |
| Kaffee | 1 Tasse | 1000 Watt | 0,5-1 | Wiedererwärmen. |
| Milch | 1 Tasse | 1000 Watt | ca. 1 | Trinktemperatur. |
| Suppe | 2 Tassen | 1000 Watt | ca. 3 | – |
| Eintopf, Gulasch o.ä. | 250 g | 1000 Watt | ca. 3 | – |
| Tellergerichte | 300-450 g | 600 Watt | 4 1/2-6 1/2 | – |
| Gemüse | 250 g | 600 Watt | 3-4 | – |
| Fleisch | 200 g | 600 Watt | 3-4 | – |
| Reis, Kartoffeln oder Nudeln | 200 g | 600 Watt | 2-3 | – |
| Würstchen | 80-100 g | 600 Watt | ca. 1 | Vorher anstechen, möglichst sofort verzehren. |

## Erwärmen von Babynahrung

Auch Babynahrung läßt sich im Mikrowellengerät leicht und problemlos erhitzen. Wir geben Ihnen in der folgenden Tabelle einige Beispiele, bedenken Sie aber bitte, daß die Zeitangaben nur Anhaltswerte sein können.
Benutzen Sie nur Glasformen oder Fläschchen aus hochwertigem hitzebeständigem Material und plazieren Sie diese ohne Deckel in die Mitte des Drehtellers. Nach dem Erhitzen sollte die Babynahrung gut durchgerührt bzw. geschüttelt werden, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr.

| Lebensmittel | Menge | Leistung | Zeit | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|
| Fertigbrei | 1 Glas (190-250 g) | 600 Watt | 30-40 Sek. | Alle Erwärmzeiten beziehen sich auf gekühlte Speisen. Verzehrtemperatur ca. 30-40°C (für Babys). |
| Milchfläschchen | 60 g / ml | 250 Watt | ca. 1 Min. | |
| Milchfläschchen | 120 g / ml | 250 Watt | 1 Min. 20 Sek. | |
| Milchfläschchen | 180 g / ml | 250 Watt | 2 Min. 20 Sek. | |

## Garen von Beilagen und Getreide

Rühren Sie bitte alle Beilagen während der Garzeit und Getreide vor der Ausquellzeit ein- bis zweimal um. Beachten Sie nach dem Garen eine Stehzeit von 5-10 Minuten. Alle Zeitangaben können nur Anhaltswerte sein.

| Lebensmittel | Menge | Flüssigkeitszugabe | Leistung | Zeit in Min. | Zubereitung und Hinweise |
|---|---|---|---|---|---|
| Salzkartoffeln | 800 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt | 10-11 | Kartoffeln schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. Mit Wasser und Salz geschlossen garen. Nach der Garzeit die Flüssigkeit sofort abgießen. |
| | 400 g | 4 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 7 | |
| Pellkartoffeln | 400 g | – | 1000 Watt | 7-8 | Kartoffeln gut waschen und die Schale mehrmals einstechen. Ohne Wasser geschlossen garen. Nach der Garzeit die entstandene Flüssigkeit sofort abgießen. |
| Nudeln (z.B. Makkaroni) | 250 g | 1 l Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | 5<br>ca. 5 | Wasser in eine große Glasform geben und mit Deckel bei 1000 Watt in 10 Min. (für 500 ml Wasser in 6 Min.) zum Kochen bringen. Nudeln und Salz zufügen, umrühren und offen aufkochen lassen. Durchrühren und bei geringer Leistung zu ende garen. |
| | 125 g | 500 ml Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | 3<br>ca. 3 | |
| Reis | 200 g | 400 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | ca. 5<br>ca. 15 | Mit Wasser und Salz geschlossen garen. Die Ausquellzeiten sind abhängig von der Reisart. Naturreis und Wilder Reis benötigen die längere Ausquellzeit. |
| | 100 g | 200 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | ca. 3<br>ca. 15 | |
| Grieß | 60 g | 500 ml Milch | 1000 Watt<br>250 Watt | ca. 5-6<br>ca. 8 | Milch und etwas Zucker und Butter in eine Glasform geben und mit Deckel aufkochen lassen. Grieß einstreuen und geschlossen bei geringer Leistung zu Ende garen. Zwischendurch mehrmals rühren. |
| | 30 g | 250 ml Milch | 1000 Watt<br>250 Watt | 2-3<br>ca. 8 | |
| Weizen/ Gerste | 200 g | 400 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | ca. 4<br>ca. 15 | Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen. |
| Grünkern/ Dinkel, Hafer | 200 g | 300 ml Wasser | 1000 Watt | 4-5 | Die Getreidekörner über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen. |
| | 100 g | 150 ml Wasser | 1000 Watt | ca. 3 | |
| Kichererbsen | 200 g | 600 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | 10<br>ca. 40 | Kichererbsen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen. |
| Roggen | 100 g | 200 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | 2-3<br>ca. 20 | Roggen über Nacht in der Flüssigkeit einweichen. Mit der Einweichflüssigkeit geschlossen garen. |
| Linsen | 250 g | 500 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | ca. 6<br>ca. 20 | Linsen mit der Flüssigkeit geschlossen garen. (Rote Linsen benötigen eine Ausquellzeit von nur 5-10 Min. bei 250 Watt). |
| | 125 g | 250 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | 3-4<br>ca. 20 | |
| Grüne geschälte Erbsen | 200 g | 200 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | ca. 8<br>10-12 | Die Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Einweichflüssigkeit abgießen, Frischwasser zufügen und geschlossen garen. |
| Buchweizengrütze | 125 g | 500 ml Wasser | 1000 Watt<br>1000 Watt | ca. 3<br>ca. 3 | Die Buchweizengrütze in eine Glasform geben und ohne Deckel rösten. Wasser zufügen und geschlossen garen. |
| Grünkernschrot | 200 g | 400 ml Wasser | 1000 Watt | ca. 9 | Grünkernschrot mit der Flüssigkeit geschlossen garen. |
| | 100 g | 200 ml Wasser | 1000 Watt | 4-5 | |
| Hirse | 250 g | 500 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | ca. 6<br>15-20 | Hirse mit der Flüssigkeit geschlossen garen. |
| | 125 g | 250 ml Wasser | 1000 Watt<br>250 Watt | 3-4<br>15-20 | |

## Garen von Gemüse

Garen Sie das Gemüse in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel. Bitte beachten Sie die Flüssigkeitszugabe laut Tabelle. Die Zeitangaben sind nur Anhaltswerte. Rühren Sie das Gemüse während des Garens mehrmals um und lassen Sie es nach der Garzeit noch etwa 5 Min. geschlossen stehen, damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann.

| Gemüseart | Netto-Menge | Flüssigkeits-zugabe | Leistung | Garzeit in Min. | Zubereitung und Hinweise |
|---|---|---|---|---|---|
| Auberginen | 500 g | 5 TL Zitr.saft | 1000 Watt | 6-7 | Auberginen waschen, Stiele entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Zitronensaft hinzufügen. |
| | 250 g | 5 TL Zitr.saft | 1000 Watt | ca. 3 | |
| Blumenkohl | 1000 g | 10 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 14 | Blumenkohl putzen, Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohl gründlich waschen. Mit Butter bestreichen. Mit Salz würzen. Ohne Wenden garen. |
| | 500 g | 5 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 8 | |
| Bohnen, grüne | 500 g | 250 ml Wasser | 1000 Watt | ca. 12 | Bohnen putzen, waschen und evtl. in Stücke brechen. Mit Salz und Bohnenkraut garen. |
| | 250 g | 125 ml Wasser | 1000 Watt | ca. 7 | |
| Brokkoli | 800 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 10 | Brokkoli putzen, gründlich waschen und in Röschen teilen. Stiel in Stücke oder Scheiben schneiden. Mit Salz garen. |
| | 400 g | 4 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 6 | |
| Chicorée | 500 g | 5 EL Wasser | 1000 Watt | 6-7 | Chicorée putzen, waschen, halbieren und den bitteren Kern großzügig entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz garen. |
| | 250 g | 3 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 4 | |
| Erbsen | 800 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt | 8-9 | Erbsen entschoten, waschen und mit Salz, evtl. etwas Zucker und Butter garen. |
| | 400 g | 4 EL Wasser | 1000 Watt | 5-6 | |
| Gemüse-gurken | 500 g | – | 1000 Watt | ca. 5 | Gurken schälen, halbieren und die Kerne z. B. mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Ohne Wasser garen. |
| Gemüse-zwiebeln | 300 g | – | 1000 Watt | ca. 6 | Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Mit Butter, Salz und ohne Wasser garen. |
| Karotten / Möhren | 500 g | 5 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 9 | Karotten / Möhren putzen, waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker garen. |
| | 250 g | 3 EL Wasser | 1000 Watt | 5-6 | |
| Kohlrabi | 800 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 11 | Kohlrabi schälen, waschen und kleinschneiden. Mit Salz und Muskat garen. |
| | 400 g | 4 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 7 | |
| Lauch / Porree | 400 g | 4 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 6 | Lauch / Porree putzen, waschen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer garen. |
| Maiskolben | 500 g | 5 EL Wasser | 1000 Watt | 10-12 | Maiskolben putzen, waschen, mit Butter bestreichen, mit Salz bestreuen und garen. |
| Pilze / Champignons | 400 g | – | 1000 Watt | ca. 4 | Pilze/Champignons putzen, waschen, evtl. kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nur mit etwas Butter garen. |
| Rosenkohl | 800 g | 125 ml Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | 9-11<br>5-7 | Rosenkohl putzen und waschen. Mit Salz und Muskat garen. |
| | 400 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt | 9-11 | |
| Rote Bete | 600 g | 12 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 20 | Rote Bete putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, große Scheiben evtl. halbieren. Mit Salz garen. |
| | 300 g | 6 EL Wasser | 1000 Watt | 10-11 | |

Fortsetzung nächste Seite.

## Garen von Gemüse

*Fortsetzung*

| Gemüseart | Netto-Menge | Flüssigkeits-zugabe | Leistung | Garzeit in Min. | Zubereitung und Hinweise |
|---|---|---|---|---|---|
| Rotkohl (Frühkohl) | 800 g | 15 EL Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | 11-12<br>7-8 | Rotkohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Kümmel und einer Prise Zucker garen. |
| | 400 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt | 10-11 | |
| Rotkohl (Winterkohl) | 800 g | 15 EL Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | 10-11<br>ca. 12 | Rotkohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Kümmel und einer Prise Zucker garen. |
| | 400 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | 10-11<br>7-8 | |
| Schwarz-wurzeln | 500 g | 5 EL Wasser | 1000 Watt | 9-10 | Schwarzwurzeln putzen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen. Essig-wasser abgießen und anschließend mit Salz garen. |
| Sellerie (Knollen- und Stangensellerie) | 800 g | 10 EL Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | ca. 7<br>ca. 7 | Sellerie putzen, waschen und kleinschneiden. Mit Salz und etwas Butter garen. |
| | 400 g | 5 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 8 | |
| Spargel | 600 g | 12 EL Wasser | 1000 Watt | 10-12 | Spargel schälen. In einer länglichen Glasform mit Salz, evtl. Zucker und etwas Butter garen. |
| | 300 g | 6 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 6 | |
| Spinat, Mangold | 500 g | – | 1000 Watt | 6-7 | Spinat oder Mangold putzen, waschen und evtl. kleinschneiden. Ohne Wasser, mit Salz und evtl. Butter garen. |
| Spitzkohl | 800 g | 15 EL Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | ca. 10<br>ca. 7 | Spitzkohl putzen, halbieren und Strunk heraus-schneiden. In feine Streifen schneiden und mit Salz und Kümmel garen. |
| | 400 g | 6 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 10 | |
| Steckrüben/ Kohlrüben | 800 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 10 | Steckrübe/Kohlrübe schälen, waschen und in Würfel schneiden. Mit Salz und einer Prise Zucker garen. |
| | 400 g | 4 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 7 | |
| Weißkohl (Frühkohl) | 800 g | 15 EL Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | ca. 8<br>ca. 8 | Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel garen. |
| | 400 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 11 | |
| Weißkohl (Winterkohl) | 800 g | 15 EL Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | 9-10<br>12-13 | Kohl putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel garen. |
| | 400 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | 9-10<br>7-10 | |
| Wirsing | 800 g | 15 EL Wasser | 1000 Watt<br>440 Watt | ca. 8<br>ca. 6 | Wirsing putzen, vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer garen. |
| | 400 g | 8 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 9 | |
| Zuckerschoten | 600 g | 6 EL Wasser | 1000 Watt | ca. 10 | Zuckerschoten entfädeln, Stielansatz entfernen. Mit Salz und Pfeffer garen. |
| | 300 g | 3 EL Wasser | 1000 Watt | 6-7 | |

## Garen von Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf Fisch mit Kühlschranktemperatur und können nur Anhaltswerte sein. Lassen Sie den Fisch nach der Garzeit noch 5-10 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, damit ein Temperaturausgleich stattfindet und um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 70°C zu erhalten.

| Lebensmittel | Menge | Leistung | Zeit in Min. | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|
| Fischfilet, z. B. Rotbarsch, Seelachs oder Scholle | 200 g | 600 Watt | 4-5 | Fisch in einer mikrowellengeeigneten Form mit Deckel garen. Fügen Sie 1 - 3 EL Flüssigkeit, z. B. Wasser und Zitrone, Brühe oder Wein dazu. |
| | 400 g | 600 Watt | ca. 8 | |
| | 600 g | 600 Watt | ca. 9 | |
| | 800 g | 600 Watt | ca. 11 | |
| Fischkotelette, z. B. Lachs oder Dorsch | 250 g | 600 Watt | 5-6 | |
| | 500 g | 600 Watt | 7-8 | |
| | 750 g | 600 Watt | ca. 10 | |
| Fisch, ganz, z. B. Forelle,Makrele, Rotbarbe | 300 - 500 g | 600 Watt | 6 - 8 | |

## Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast

Die Zeitangaben sind abhängig von der Temperatur, Form und Struktur des Lebensmittels und können daher nur Anhaltswerte sein. Bereiten Sie die Lebensmittel wie gewohnt vor, z. B. Fische ausnehmen und ggf. entschuppen und Geflügel mit Gewürzen einreiben. Die Lebensmittel werden zum Grillen generell auf den hohen Rost gelegt, der in die Fettpfanne mit Spritzschutz gestellt wird, um z. B. Fleischsaft aufzufangen und um die Verschmutzung des Glasdrehtellers zu vermeiden. Garen Sie Geflügel immer zuerst mit der Hautseite nach unten, bevor Sie das Lebensmittel wenden.

| Lebensmittel | 1. Seite | | 2. Seite | | Zubehör/Hinweise |
|---|---|---|---|---|---|
| | Leistung | Zeit in Min. | Leistung | Zeit in Min. | |
| 4 Grillwürstchen (à 50 - 100 g) | Grill 3 | ca. 11 | Grill 3 | ca. 5 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |
| 4 Frikadellen (à ca. 150 g) | Kombination Grillheißluft 250°C/1 und 440 Watt<br>Grill 3 | ca. 12<br>ca. 3 | Grill 3 | ca. 3 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |
| 2 Hähnchenschenkel (200 - 250 g) | 600 Watt<br>Grill 3 | ca. 4<br>8-9 | Grill 3 | 6-7 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |
| ½ Hähnchen (ca. 600 g) | 600 Watt<br>Grillheißluft 250 °C/1 | ca. 6<br>ca. 10 | Grillheißluft 250 °C/1 | ca. 6 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |
| 2 Nackenkoteletts (à ca. 250 g) | Kombination Grillheißluft 250°C/1 und 440 Watt<br>Grill 3 | ca. 8<br>ca. 7 | Grill 3 | ca. 7 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |
| 2 Entenkeulen (à ca. 300 g) | 600 Watt<br>Grillheißluft 250°C / 1 | ca. 4<br>ca. 8 | Grillheißluft 250°C / 1 | ca. 4 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |
| 4 Toasts Hawaii | Kombination Grillheißluft 250°C/2 und 440 Watt | ca. 6 | – | – | Hoher Rost in der Fettpfanne. |
| 2 Entenbrustfilets (à ca. 300 g) | Kombination Grill 2 und 100 Watt | 8-9 | Kombination Grill 2 u. 100 Watt | 8-9 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |
| 4 Schaschliks (à ca. 300 g) | Grillheißluft 250 °C/2 | 16-18 | Grillheißluft 250 °C/1 | 6-8 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |
| 2 Steaks, medium (à 200 - 250 g) | Grill 3 | ca. 12 | Grill 3 | ca. 8 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |
| 2 Forellen (à ca. 250 g) | 600 Watt<br>Grill 3 | 3-4<br>9-10 | Grill 3 | 4-5 | Hoher Rost in der Fettpfanne mit Spritzschutz. |

**Hinweis:**
Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

## Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK) Fertiggerichten

Sehr viele tiefgekühlte Fertiggerichte sind bereits mit Zeitangaben für Mikrowelle versehen. Bitte beachten Sie eine Stehzeit (Ausgleichszeit) von ca. 5 Minuten.

| Lebensmittel | Menge | Leistung | Zeit in Min. | Hinweise/Tips |
|---|---|---|---|---|
| Fleisch mit Sauce im Kochbeutel, z.B. Königsberger Klopse von Iglo | 400 - 450 g | 600 Watt | 10 - 12 | Den Kochbeutel bei 600 Watt ca. 3 Min. antauen, dann die Speise in eine Glasform mit Deckel geben. Nach 2/3 der Erwärmzeit umrühren. |
| Tellergerichte, z.B. Delite von Iglo | 350 - 400 g | 600 Watt | 9 - 11 | Die Speisen auf einem Teller abgedeckt erwärmen. Kochbeutel vorher anstechen, nach der Hälfte der Zeit wenden. |
| Eintöpfe, z.B. Gemüsepfanne oder Fischpfanne von Iglo | 600 - 750 g | 600 Watt | 15-20 | Die Speisen in einer Glasform mit Deckel garen. Flüssigkeitszugabe laut Hersteller beachten. Während der Erwärmzeit 1 - 2 mal umrühren. |
| Germknödel | ca. 150 g<br>ca. 300 g | 600 Watt<br>600 Watt | 3 - 4<br>6 - 7 | Germknödel kurz unter kaltes Wasser halten und in eine Glasform mit Deckel geben. |

## Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK) Gemüse

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühltes Gemüse von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Das Gemüse wird in einem geschlossenen mikrowellengeeigneten Gefäß zubereitet. Rühren Sie das Gemüse während des Garens 1 - 2 mal um und lassen Sie es nach der Garzeit noch ca. 5 Min. geschlossen stehen.

| Lebensmittel | Menge | Zutaten | Leistung | Zeit in Min. |
|---|---|---|---|---|
| Rahm-Spinat | 150 g | | 600 Watt | ca. 5 |
| Porree | 200 g | 2 EL Wasser, 1 TL Butter | 600 Watt | ca. 7 |
| Rosenkohl | 300 g | 1 TL Butter, Salz | 600 Watt | ca. 12 |
| Kohlrabi | 300 g | 1 TL Butter, Salz | 600 Watt | 11 - 12 |
| Junge Brechbohnen | 300 g | 1 TL Butter, Salz, Bohnenkraut | 600 Watt | ca. 12 |
| Goldmais / Erbsen | 300 g | 1 TL Butter, Salz | 600 Watt | 7 - 8 |
| Gemüse Allerlei | 300 g | – | 600 Watt | 8-9 |
| Blattspinat | 300 g | – | 600 Watt | ca. 10 |
| Rahm-Spinat | 300 g | – | 600 Watt | 8 - 10 |
| Apfel-Rotkohl | 450 g | – | 600 Watt | 13 - 14 |
| Erbsen und Karotten | 450 g | 1 TL Butter, Salz | 600 Watt | 12 - 15 |
| Junger Spinat | 450 g | – | 600 Watt | ca. 13 |
| Paprikastreifen | 500 g | – | 600 Watt | 12-13 |
| Schwarzwurzeln | 600 g | 6 EL Brühe, 1 TL Butter | 600 Watt | ca. 15 |
| Rahm-Spinat | 600 g | – | 600 Watt | 17 - 19 |
| Gemüse plus | 300 g | laut Herstellerangabe | 600 Watt | 8 - 10 |
| Rahm-Gemüse | 300 - 450 g | laut Herstellerangabe | 600 Watt | 9 - 13 |

## Auftauen und Garen von tiefgekühltem (TK) Fisch

Die Zeitangaben beziehen sich auf tiefgekühlten Fisch von -18°C und können nur Anhaltswerte sein. Der Fisch wird in einem mikrowellengeeigneten Gefäß mit Deckel zubereitet. Lassen Sie den Fisch noch 5-10 Min. nach Ende der Garzeit geschlossen stehen, um durch die Nachgarzeit eine Temperatur von mindestens 70°C zu erhalten.

| Lebensmittel | Menge | Leistung | Zeit in Min. |
|---|---|---|---|
| Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau | 200 - 300 g | 1000 Watt<br>600 Watt | 4 - 5<br>2 - 4 |
| 2 Forellen | 340 - 500g | 1000 Watt<br>600 Watt | ca. 4<br>5-7 |
| Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau | 400 g | 1000 Watt<br>600 Watt | 5 - 6<br>6 - 7 |
| Fischfilet, z. B. Scholle, Lachs, Rotbarsch, Kabeljau | 600 g | 1000 Watt<br>600 Watt | ca. 5<br>11-12 |
| Fischfilet in Crèmesauce, z. B. von Iglo | 250 g | 1000 Watt<br>600 Watt | ca. 3<br>ca. 5 |
| Gefüllte Regenbogenforelle, z. B. von Costa | 250 g | 600 Watt | 10-12 |
| Schollenfilet-Röllchen, z. B. von Costa | 320 g | 600 Watt | 11-12 |

## Aufbacken von Brötchen

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich sowohl auf fertiggebackene Brötchen (z. B. vom Bäcker) oder industriell vorgebackene Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden, als auch auf frische, vorgebackene Brötchen sowie „Knack und Back" Produkte. Legen Sie die Brötchen zum Aufbacken zuerst mit der Oberseite nach unten auf den hohen Rost und wenden Sie sie nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit. Verwenden Sie für die „Knack und Back" Produkte zusätzlich Backpapier.

| Lebensmittel | Menge / Gewicht | 1. Seite | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Leistung | Zeit in Min. | [illegible] | Zeit in Min. |
| Fertiggebackene Brötchen, tiefgekühlt | 2 - 4 Stück (à 40-50 g) | Kombination Grill 2 und 100 Watt | 3 - 4 | Grill 2 | 2 - 3 |
| Fertiggebackene Croissants, tiefgekühlt | 2 - 4 Stück (à 50-60 g) | Kombination Grill 2 und 100 Watt | ca. 3 | Grill 2 | ca. 3 |
| Industriell vorgebackene Tiefkühl-Brötchen, z. B. von Hatting Bageri | 2 - 4 Stück (à ca. 50 g) | Grillheißluft 200 °C / 1 | 5 - 6 | Grillheißluft 200 °C / 1 | 2 - 3 |
| „Knack und Back" Produkte | 200 - 300 g | Kombination Grillheißluft 200 °C / 1 und 100 Watt | 6 - 7 | Kombination Grillheißluft 200 °C / 1 und 100 Watt | 3 - 4 |
| Brötchen zum Fertigbacken, z.B. von Harry, Wendeln | 2 - 4 Stück (à 50-75 g) | Grillheißluft 250 °C / 1 | 5 - 6 | Grillheißluft 250 °C / 1 | 2 - 3 |

**Hinweis:**
Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

## Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten

Die Zeitangaben der Lebensmittel beziehen sich auf industriell vorgefertigte Produkte, die bei ca. -18°C tiefgefroren wurden. Es sind ausschließlich nur Tiefkühl-Produkte geeignet, die auch im Backofen zubereitet werden können. Nehmen Sie die Lebensmittel grundsätzlich aus der Verpackung. Falls erforderlich, wenden Sie die Tiefkühl-Produkte nach Ablauf der ersten Leistung und Zeit. Bitte halten Sie sich unbedingt an die Zubehörangaben.

| Industriell vorgefertigte TK-Produkte | 1. Seite | | 2. Seite | | Zubehör |
|---|---|---|---|---|---|
| | Leistung | Zeit in Min. | Leistung | Zeit in Min. | |
| Mini-Pizzen, (100-170 g), z.B. von Wagner | Kombination Grillheißluft 250 °C/ 3 und 250 Watt | 5-6 | – | – | Auf den hohen Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen. |
| 2 Knoblauch-Kräuter-Baguettes (ca. 150 g), z. B. von Iglo | Kombination Grillheißluft 250 °C / 1 und 100 Watt | 6-7 | – | – | Auf den hohen Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen. |
| 2 belegte Baguettes (ca. 250 g), z.B. von Iglo | 600 Watt Grillheißluft 250°C / 2 | 3-4<br>5-7 | – | – | Auf den hohen Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen. |
| Pizza (290 - 490 g), z.B. von Dr. Oetker, Feinkost Käfer, Wagner | Kombination 250 °C und 440 Watt | 8-10 | – | – | Auf den hohen Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen. |
| Pommes frites (ca. 450 g), z.B. von McCain | Kombination Grillheißluft 250 °C / 2 und 100 Watt | ca. 10 | Kombination Grillheißluft 250 °C / 2 und 100 Watt | ca. 7 | In die Fettpfanne legen und auf den hohen Rost stellen. |
| Kroketten (ca. 450 g), z. B. von McCain | Kombination Grillheißluft 250 °C / 2 und 100 Watt | ca.10 | Kombination Grillheißluft 250 °C / 1 und 100 Watt | 5-7 | In die Fettpfanne legen und auf den hohen Rost stellen. |
| Röstis (ca. 450 g), z. B. von McCain | Kombination Grillheißluft 250 °C / 2 und 100 Watt | ca. 10 | Kombination Grillheißluft 250 °C / 1 und 100 Watt | 5-7 | In die Fettpfanne legen und auf den hohen Rost stellen. |
| 4 Schinkenrösti oder Kartoffelpuffer (240 - 450 g), z. B. von McCain | Grillheißluft 250 °C / 3 | 12 - 13 | Grill 3 | 2 - 3 | Auf den hohen Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen. |
| 2 Cheeseburger, Chickenburger oder Fischburger (280 - 320 g), z.B. von Iglo | Kombination 2 und 600 Watt | 4 - 6 | – | – | Auf den hohen Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen. |
| 1 - 2 Frühlingsrollen (150 - 300 g), z. B. von Dr. Oetker | Kombination 250 °C und 100 Watt | 8 - 10 | Kombination 250 °C und 100 Watt | 8 - 10 | Auf den hohen Rost legen, Rost in die Fettpfanne stellen. |

*Fortsetzung Seite 93*

**Hinweis:**
Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

## Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten (Fortsetzung)

| Industriell vorgefertigte TK-Produkte | 1. Seite | | 2. Seite | | Zubehör |
|---|---|---|---|---|---|
| | Leistung | Zeit in Min. | Leistung | Zeit in Min. | |
| 2 Eis-Croissants (ca. 150 g), z. B. von Iglo | Grill 2 | ca. 4 | Grill 2 | 2 - 3 | Auf den hohen Rost legen, Rost in Fettpfanne stellen. |
| 2 Backcamemberts (ca. 150 g), z. B. von Alpenhain | Grillheißluft 250°C / 2 | ca. 10 | Grillheißluft 250°C / 2 | ca. 5 | In die Fettpfanne legen und auf den hohen Rost stellen. |
| 2 Quiche Lorraine (ca. 300 g), z. B. von Dr. Oetker | Kombination Grillheißluft 250°C / 2 und 440 Watt | ca. 8 | – | – | Auf den hohen Rost legen. Beachten Sie eine Stehzeit von ca. 5 Minuten. |
| Aufläufe oder Schlemmerfilet (250 - 450 g), z. B. von Delite, Dr. Oetker, Feinkost Käfer | 600 Watt<br>3 | 10 - 13<br>8 - 11 | – | – | In eine mikrowellengeeignete, hitzebeständige Auflaufform geben. |
| Fischfilet in Blätterteig (ca. 300 g), z. B. von Frosta | Kombination Grillheißluft 250 °C / 2 und 250 Watt | ca. 10 | – | – | Auf den mit Backpapier belegten hohen Rost setzen. |
| Mini-Berliner (ca. 250 g) von Dr. Oetker | Grillheißluft 200 °C / 1 | ca. 3 | Grillheißluft 200 °C / 1 | ca. 3 | In die Fettpfanne legen und auf den hohen Rost stellen. |

**Hinweis:**
Bitte geben Sie die Leistungen und Zeiten für die erste und zweite Seite getrennt, nacheinander ein.

## A


Aal grün ... 49
Apfelkuchen ... 39
Apfel-Mohn-Kuchen ... 80
Apfelspeise, Bayerische ... 75


## B


Bandnudeln mit Hähnchenfleisch ... 71
Bayerische Apfelspeise ... 75
Béarnaise, Sauce ... 64
Birnen-Pfirsich-Gratin ... 78
Biskuit, Einfacher ... 79
Blindhuhn, Westfälisches ... 65
Blumenkohl, Überbackener ... 58
Brokkolitarte mit Lachs ... 73
Brombeerkuchen, Kerniger ... 81
Brombeer-Mascarpone-Soufflé ... 75
Butterkuchen ... 39


## C


Camembertfisch ... 45
Canneloni mit Spinat ... 72
Chicorée-Fisch-Auflauf ... 69
Cumberlandsauce ... 64


## D


Dillhackklößchen mit Gurken ... 66
Dorade mit Kräuterfüllung ... 48


## E


Eierstich ... 44
Einfacher, Biskuit ... 79
Ente, Gefüllte ... 54
Ente mit Thymiankartoffeln ... 56
Entenbrust mit Grapefruit ... 57
Erbsencrèmesuppe ... 42


## F


Farfalle mit Schweinefilet ... 72
Fisch auf Sauerkraut, Überbackener ... 48
Fischgratin ... 72
Fischgulasch ... 45
Fischterrine mit Krabben ... 42
Fischtopf, Spanischer ... 48
Fliederbeersuppe mit Grießklößchen ... 76
Forellen mit Mandeln ... 49
Fränkischer Krautbraten ... 53
Fruchtgrütze ... 76
Fruchtsauce, Süße ... 63
Frühlingstopf ... 68


## G


Gambas in Knoblauchsauce ... 43
Gänsekeule auf Linsengemüse ... 57
Gebackene Kräuterheringe ... 45
Gefüllte Ente ... 54
Gefüllter Kasseler mit Kartoffelkruste ... 50
Gefüllter Kohlrabi ... 62
Gefüllter Schweinebraten ... 53
Gegrillte Mozzarella Tomaten ... 43
Gemüse-Nudel-Topf ... 67
Gemüseauflauf ... 69
Gemüsetopf ... 66
Gemüsegratin mit Schafskäse ... 70
Gemüsesuppe mit Klößchen ... 68
Gratinierte Hähnchenbrust mit Spinat ... 56
Gratinierte Käseklöße ... 60
Gratinierte Muschelnudeln mit Kürbis ... 71
Gratinierte Petersilienkartoffeln ... 61
Gratinierte Schmetterlingskoteletts ... 50
Gratinierte Schollenfilets auf Fenchel ... 45
Gratinierter Porree ... 60
Grießflammeri ... 78
Gugelhupf ... 39
Gurkencrèmesuppe mit Räucherlachs ... 44
Gurkengemüse ... 62

## H


Hackbraten, Überbackener ... 40
Hackfleischsauce ... 63
Hähnchenbrust mit Spinat, Gratinierte ... 56
Hähnchenpastete ... 57
Hähnchensoufflé ... 57
Heferollen mit Kirschen ... 77
Hefe-Schnecken ... 80
Helle Sauce ... 63
Hirseauflauf mit Obst ... 78
Hollandaise, Sauce ... 63
Honighähnchen mit Champignons ... 55
Hühnerfrikassee ... 55
Hühnersuppe mit Eierstich ... 44
Hühnertopf, Indischer ... 56


## I


Indischer Hühnertopf ... 56


## J


Johannisbeer-Quark-Auflauf ... 78


## K


Kabeljau mit Sesamkruste ... 46
Kalbsbraten mit Preiselbeerfüllung ... 51
Kalbsbraten mit Schalottensauce ... 53
Kalbsklößchenragout ... 66
Kalbsröllchen mit Möhren ... 52
Kaninchen mit Senf ... 50
Kartoffelgratin ... 59
Kartoffeln in Paprikarahm ... 61
Kartoffelsuppe ... 65
Käseklöße gratiniert ... 60
Kasseler mit Kartoffelkruste, Gefüllter ... 50
Kerniger Brombeerkuchen ... 81
Kichererbsentopf ... 68
Knusprige Nudelnester ... 61
Kohlgemüse mit Hackfleisch ... 68
Kohlrabi, Gefüllter ... 62
Kohlrabiauflauf ... 69
Kräuterheringe, Gebackene ... 45
Krautbraten, Fränkischer ... 53
Kümmelfleisch ... 53
Kürbisgemüse ... 60


## L


Lachsmousse ... 44
Lachssteak in Zitronensauce ... 47
Lammfilet mit Honigkruste ... 51
Lammkeule in pikanter Sauce ... 52
Lammschulter mit Pilzen ... 52
Lasagne ... 71
Lasagne mit Pute und Aprikosen ... 70
Lasagne, Süße ... 77
Linseneintopf ... 65
Linsengratin ... 72


## M


Makkaroni-Hack-Auflauf ... 70
Makronen ... 81
Mangold-Lachs-Rouladen ... 46
Mamorkuchen ... 79
Mazipan-Stollen ... 81
Mexiko-Gemüse ... 58
Milchreis ... 75
Möhrencurry, Scharfes ... 60
Möhrenflan mit Kressesauce ... 42
Möhrenragout mit Putenstreifen ... 67
Mozzarella Tomaten, Gegrillte ... 43
Muscheln ... 47
Muschelnudeln mit Kürbis, Gratinierte ... 71


## N


Nudel-Lachs-Gratin ... 70
Nudelnester, Knusprige ... 61
Nußsauce ... 64


## P


Paprikaschote mit Sauerkraut ... 58
Petersilienkartoffeln, Gratinierte ... 61
Pilzrisotto ... 59
Pizza Margherita ... 74
Pizza, Quark-Ölteig ... 74
Porree, Gratinierter ... 60
Porreetopf ... 66
Poularde „griechischer Art" ... 56
Provenzalische Fischkoteletts ... 49
Putenbrust in Paprikagemüse ... 55
Putencurry mit Linsen ... 67
Putengulasch mit Trauben ... 54
Putenoberkeule mit Mango-Ananas-Sauce ... 55
Putenunterschenkel mit Preiselbeersauce ... 54

## Q


Quark-Ölteig-Pizza ... 74
Quarksoufflé ... 76
Quarktorte ... 79
Quiche Lorraine ... 73


## R


Rahmkartoffeln ... 59
Rhabarberauflauf ... 77
Rhabarber-Marzipan-Kuchen ... 80
Roastbeef Italienisch ... 50
Rollbraten mit Käse-Kräuter-Füllung ... 51
Rosenkohl in Apfelcurry ... 62
Rosenkohlauflauf ... 69
Rotbarsch mit Schmorgurke ... 49
Rote Bete-Rahmsuppe ... 44


## S


Sauce Béarnaise ... 64
Sauce, Helle ... 63
Sauce Hollandaise ... 63
Scharfes Möhrencurry ... 60
Schellfisch mit Bleichsellerie ... 46
Schinken-Champignon-Pie ... 73
Schmetterlingskoteletts gratiniert ... 50
Schoko-Kirsch-Kuchen ... 39
Schokoladenmousse ... 75
Schokoladenpudding mit Amarettosauce ... 77
Schokoladensauce ... 64
Schollenfilets auf Fenchel, Gratinierte ... 45
Schollenröllchen mit Kartoffeln ... 46
Schweinebraten, Gefüllter ... 53
Schweinemedaillons in Blätterteig ... 52
Schweinenacken in Apfel-Lauchsauce ... 51
Seelachsfilet mit Kohlrabi ... 47
Semmelknödel ... 59
Spanischer Fischtopf ... 48
Spinatkuchen ... 74
Steckrübeneintopf ... 67
Steinbeißerfilet mit Möhrenkruste ... 47
Süße Fruchtsauce ... 63
Süße Lasagne ... 77
Suppengemüse in Senfsauce ... 58


## T


Tomatensauce ... 64
Tortilla ... 42


## Ü


Überbackene Zwiebelsuppe ... 43
Überbackener Blumenkohl ... 58
Überbackener Fisch auf Sauerkraut ... 48
Überbackener Hackbraten ... 40


## V


Vanillekipferl ... 81
Vanillesauce ... 63
Victoriabarsch auf Blattspinat ... 48


## W


Westfälisches Blindhuhn ... 65
Wildreisrisotto ... 61
Wirsing-Hähnchen-Rouladen ... 54


## Z


Zwetschgen-Apfel-Auflauf ... 76
Zwetschgenkuchen ... 79
Zwiebel-Kartoffel-Eintopf ... 65
Zwiebelkuchen ... 73
Zwiebelsuppe, Überbackene ... 43
Zucchini mit Möhrenpüree ... 62
Zucchinisoufflé ... 43

**STREICHFÄHIGE BUTTER:**
Kühlschrankharte Butter (250 g) wird bei 250 Watt in 30 - 60 Sek. streichfähig.

**BUTTER SCHMELZEN:**
100 g Butter in einem kleinen Schälchen mit Deckel bei 440 Watt in ca. 2 Min. schmelzen lassen.

**MANDELN HÄUTEN:**
50 g Mandeln mit 5 EL Wasser bei 900 Watt in ca. 2 Min. zum Kochen bringen, noch etwa 2 Min. stehenlassen und anschließend häuten.

**MANDELN BRÄUNEN:**
50 g gehobelte Mandeln in ein kleines Schälchen geben und bei 600 Watt in 4 - 5 Min. bräunen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

**...ODER AUCH ZUM RÖSTEN FÜR z.B.:**
60 g Pinienkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Kokosraspel bei 600 Watt in 2 - 3 Min., 50 g Sesamsamen bei 600 Watt in ca. 6 Min., 50 g Sonnenblumenkerne bei 600 Watt in 4 - 5 Min., 50 g Brotwürfel (Croûtons) mit 30 g Butter (bei 440 Watt in 0,5 - 1 Min. geschmolzen) bei 900 Watt in ca. 4 Min.
Alles zwischendurch mehrmals umrühren.

**TROCKENOBST EINWEICHEN:**
200 g getrocknetes Obst mit ca. 250 ml Flüssigkeit in eine Schale geben und bei 900 Watt in 3 - 4 Min. erhitzen. Die Früchte haben dann genügend Flüssigkeit aufgenommen, um weiterverarbeitet werden zu können.

**KRISTALLISIERTEN HONIG VERFLÜSSIGEN:**
500 g Honig bei 440 Watt in 3 - 4 Min. wieder verflüssigen.

**HEFETEIG GEHENLASSEN:**
Teig aus 500 g Mehl bei 100 Watt 5 - 7 Min. gehenlassen.

**BLANCHIEREN VON GEMÜSE:**
500 g vorbereitetes Gemüse und 50 ml Wasser in einer Glasform mit Deckel bei 900 Watt ca. 5 Min. blanchieren. Anschließend wie gewohnt in Eiswasser tauchen.

**SCHOKOLADE SCHMELZEN:**
100 g Schokolade in kleine Stücke brechen und bei 440 Watt in 2 - 3 Min. schmelzen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

**GELATINE SCHMELZEN:**
6 Blatt Gelatine nach Herstellerangabe einweichen. Tropfnaß in ein kleines Schälchen geben und bei 250 Watt in ca. 1 Min. schmelzen lassen.

**TORTENGUSS:**
Den Tortenguß nach Päckchenangabe in einem kleinen Schälchen oder einem Meßbecher anrühren und bei 900 Watt in ca. 3 Min. aufkochen lassen, bis er klar aussieht. Zwischendurch einmal durchrühren.

**ZUCKER KARAMELISIEREN:**
3 EL Zucker mit 1 - 2 EL Wasser in einem hitzebeständigen Schälchen gut vermischen und bei 600 Watt in 3 - 4 Min. karamelisieren lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

**SCHOKOLADENPUDDING / VANILLEPUDDING:**
1 Paket Puddingpulver nach Angabe mit 500 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 900 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals kräftig rühren.

**VANILLESOSSE:**
1 Paket Vanille Soßenpulver mit 300 ml Milch und Zucker verquirlen. Bei 600 Watt in 5 - 6 Min. aufkochen lassen. Zwischendurch umrühren.

**BRATAPFEL:**
1 Apfel (ca. 200 g) waschen, das Kerngehäuse ausstechen und z. B. mit Rosinen füllen. Auf einen Teller setzen und bei 600 Watt in ca. 5 Min. garen.

**MARMELADE EINKOCHEN:**
500 g Früchte waschen, putzen und evtl. kleinschneiden. Mit 200 g Gelierzucker Extra in einer Glasform geschlossen bei 900 Watt in 9 - 10 Min. erhitzen und aufkochen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. In Gläser füllen und wie gewohnt verschließen.

**KÄSE-EIER:**
Zwei Eier in ein Trinkglas gleiten lassen und das Eigelb mit einer Nadel mehrmals einstechen. Würzen, mit Kräutern und einer dicken Schicht geriebenem Käse bestreuen. Bei 440 Watt in 2 - 3 Min. erhitzen.

**RÜHREI:**
4 Eier mit 8 EL Milch, Kräutern und Gewürzen verquirlen. Bei 440 Watt in ca. 7 Min. stocken lassen. Zwischendurch umrühren und mit einer Gabel zerpflücken.

**EIERSTICH:**
Zwei Eier mit 8 EL Milch, Salz und Muskat verquirlen und in zwei leicht gefettete Tassen geben. Bei 440 Watt in ca. 4 Min. stocken lassen. Anschließend stürzen und in kleine Würfel schneiden.

**GLÜHWEIN:**
Rotwein mit Zimt und Zucker nach Geschmack, 2 Gewürznelken und 1 Zitronenscheibe in ein hitzebeständiges Grogglas mit Stößel geben und bei 900 Watt in 1 - 2 Min. erhitzen.

**POPCORN:**
2 EL Popcorn-Mais und 1 TL Butter in eine kleine Schüssel geben und mit Deckel bei 600 Watt in 7 - 8 Min. zu Popcorn werden lassen. Beliebig mit Salz oder Zucker bestreuen.